想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

简介：

经中说，阿弥陀佛的慈光照到众生的心中，众生的心就柔软了，如阳光化冰为水。愿所有读到本书的人，都能蒙受阿弥陀佛的慈光照护，都能拥有一颗柔软的心。

《触光柔软》前言

「念佛人每日诵念思惟」共有十条，前六条为《净土宗教章》之宗风俗谛，后四条本是慧净上人为出家众所加，但大家普遍觉得适用，自然不加区别的流行了，各地莲友很多也都会背诵。

念佛是我们的真生命，这十条可作为我们日常行为的镜子。它从阿弥陀佛的慈悲展开，融合了世出世善的精神，贴近于当今众生的根机，对规范我们的行为，端正我们的心念，陶铸我们的性情，提升我们的心境，改善我们的命运，很重要，很受用。比如读到：「对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和。」就会想：「我对他人有恩慈体贴吗？自己有谦卑柔和吗？」这样一想，设使刚强粗暴的心念，便会立即驯服柔软一分。经常对照这面慈悲的法镜，不仅映现出我们的美丑，还有变丑为美的神奇功效。

凡夫的心念，不免刚强；人众的团体，总有不和。即使是念佛人、念佛的团体，也难避免。但念佛人被赞为人中「芬陀利花」、「妙上好人」，念佛的团体喻如白莲花之聚会，如果也同于，甚至更逊于世间人、世间团体，个人的心念不让人觉得慈悲柔软，团体的气氛不让人感到亲切祥和，那就需要以此对照，做深切的反省。如果一个念佛的团体，其成员都能自觉地以此十条规范自我，自然就能显现一种由法而生、与法相应的精神气质，而具有无形的感化力量，如时雨润物一般推展法门，广利众生。所以这十条对于我们团体的道风建设、弘法利生的大业，有着特别重要的意义。

更广泛地说，除个别文字表达，这十条本身并没有佛教徒非佛教徒、念佛人非念佛人的区别，而普遍适用于各类人群，对于立身处世，自心和平，家庭和乐，团体和顺，社会和谐，都有很大的利益。

这些条文都浅显好懂，但落实在个人身上需尽一生之努力，同时需要过来人的示范指导。上人对此有几篇专门的开示，语言平实，充满慈悲与谦敬，让人读来心觉舒服、平坦、开阔、清凉，而自然升起向上的力量。今取相关文章，集为一册，名为《触光柔软》，普赠有缘，愿能常读、常思、常对照，真正落实「念佛生活化、生活念佛化」。

经中说，阿弥陀佛的慈光照到众生的心中，众生的心就柔软了，如阳光化冰为水。心有慈爱，心便柔软，不会冷漠无情，如水润生万物；心若谦下，心便柔软，不会高己慢人，如水常在低洼。感受到弥陀的大爱，心中才有真爱；自觉我身愚劣，自然惭愧低头。

愿所有读到本书的人，都能蒙受阿弥陀佛的慈光照护，都能拥有一颗柔软的心。

释净宗　谨识

二○一一年八月三○日

一、念佛人每日诵念思惟

慧净法师

一、对弥陀恭敬信顺，对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和。

二、敦伦尽分，闲邪存诚；奉公守法，为世良民。

三、自觉愚恶，过于他人；毫无资格，计较他人。

不说是非，不听是非，不传是非，不较是非。

不求人过，不举人罪，不揭人私，不争人我。

不背因果，不蓄恨意，不怀虚假，不行谄曲。

四、六亲眷属，敬爱和睦；崇德兴仁，务修礼让。

和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人。

奉行谦敬，不起骄慢；常怀惭愧，仰谢佛恩。

五、给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益。

凡事真心，凡事爱心，凡事感恩，凡事恭敬。

凡事守大体、有分寸，凡事为对方设想，凡事肯吃亏不计较。

六、学佛大悲心——弥陀如何为我，我便如何为人。

七、生活——简单、朴素。

语言——诚恳、和蔼。

威仪——安详、稳重。

八、诿罪掠功小人事，掩罪夸功众人事，

让美归功君子事，分怨共过盛德事。

九、天道亏盈益谦，地道变盈流谦，

鬼神害盈福谦，人道恶盈好谦。

十、每见寒士将达，必有一段谦光可掬。

谦则受教有地，而取善无穷。

二、「念佛人每日诵念思惟」略解

净宗法师

一．对弥陀恭敬信顺，对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和。

对阿弥陀佛的慈悲救度，要恭敬地信受顺从。

体会到阿弥陀佛的慈悲大爱，对同在三界轮回的苦恼众生，要恩慈体贴。

体认到自己是罪恶生死凡夫，内心保持谦卑柔和。

二．敦伦尽分，闲邪存诚；奉公守法，为世良民。

谨遵人伦道德，尽到个人职份，约束邪念，常存真诚。奉行社会公德，遵守国家法律，做一个好公民。

人与人之间的关系，如父子、夫妻、长晚辈、上下级，有一定的次序及各自的规范要求，必须遵守。不然，社会人心就会混乱，无法生存。
三．自觉愚恶，过于他人；毫无资格，计较他人。
要认识到自己的愚痴过恶超过他人，没有一点点资格可以计较他人。
．不说是非，不听是非，不传是非，不较是非。
处众常保静默，不说是非以及闲言碎语。
遇到别人谈说是非，默默走开，而不听。
万一是非闲言撞入耳朵，到我为止，不更向第二人转说。
知道别人说我的是非，如同没听到一样，不加计较。
．不求人过，不举人罪，不揭人私，不争人我。
不伺求打探别人的过失。

知道别人有过错，不要公开揭举，让他难堪，以至失去改正的勇气，而要善巧替他回护，让他有自新的机会。其实人都是会有过失的。
不要揭露他人的隐私，揭人隐私，最为损德。

不与人争是非高下，若遇争执，则抱「你对我错，你大我小，你高我低，你尊我卑」之心。
．不背因果，不蓄恨意，不怀虚假，不行谄曲。
凡事谨慎，深信善有善报，恶有恶报，因果报应真实不虚，不要违背因果的大法则。

即使做不到一切时处慈悲柔善，至少不要把恨意蓄积在心中。恨如毒素，存一刻便毒害自己一刻，存一天便毒害自己一天。恨如利刃，恨最伤心。哪怕心中只有小小的恨意，也要尽快化解，以恢复我心的平和柔善。
不怀虚假之心。
心怀正直，光明磊落，不存不可告人的私心，更不为此曲意奉迎，心行扭曲。
四．六亲眷属，敬爱和睦；崇德兴仁，务修礼让。
家人亲眷，要和睦相处，互相敬爱。与人相处，崇尚修德，发扬仁爱，礼让为先。
．和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人。

容貌友善和悦，语言温暖体贴，心意诚恳谦下，面含微笑；以慈爱的心，站在对方立场来考虑，厚道待人。
．奉行谦敬，不起骄慢；常怀惭愧，仰谢佛恩。

自处在下，敬他为上，克服骄慢心。经常观照自我，心念不清净，行为多过失，觉得羞耻，无脸见人；这样的心行，必然堕落三恶道，仰承阿弥陀佛的慈悲，依然在世为人，而且命终得生净土，实在是无比的大恩大德。
五．给人安心，给人欢喜，给人希望，给人利益。

与人交道，要让人有安心，不让他有恐惧不安。让人欢喜，不要让人苦恼。让人希望不失望。给人利益不损害。
安心、欢喜、希望、利益，人人需要，有时只是一念慈心、一句善软的话，就可以做到。
．凡事真心，凡事爱心，凡事感恩，凡事恭敬。

面对一切人事，都要真心、爱心。不论做什么，遇到什么，好坏、顺逆，都心存感恩。事不分大小，人不论贵贱，都要认真以待，心怀恭敬。
．凡事守大体、有分寸。

处事掌握根本的原则，知道何事当做不当做，何话当说不当说。同时善于把握尺度，避免过度与不足。
．凡事为对方设想。
凡事站在对方立场来考虑，为对方做周全的设想。
．凡事肯吃亏，不计较。
与人相处，心甘情愿吃些亏，不斤斤计较利害得失。

这样能增长很大的福报，减少很多烦恼。多一分计较，便多一分烦恼。凡事占尽便宜，不肯吃一点亏，最后必定吃大亏。
六．学佛大悲心－－弥陀如何为我，我便如何为人。
学佛大悲心，阿弥陀佛如何包容我，慈悲我，我也尽量去包容人，慈爱人。
七．生活－－简单朴素。语言－－诚恳和蔼。威仪－－安详稳重。
修行人生活要简单，不复杂；朴素，不奢华。
语言要诚恳，不虚华；和蔼，不急暴。
威仪要安详稳重，不燥动轻浮。
八．诿罪掠功，小人事；
自己的罪过一推干净，他人的功劳占为己有。这是小人所为。

．掩罪夸功，众人事；
有罪而加以掩饰，少功而加以夸大。这是普通人所为。
．让美归功，君子事；
不独享美好的名声，不独占成功的好处，总要让一些给他人。这是君子所为。
．分怨共过，盛德事。

众所怨嫌的恶事、恶名，虽与自己无关，却主动承揽一些在自己身上，以减轻他人的压力。这是德行深厚的人所为。
九．天道亏盈益谦，地道变盈流谦，鬼神害盈福谦，人道恶盈好谦。

天地的运行规律，昭示了因果的自然法则，骄傲自满的人必遭亏损流失，谦虚好德的人必获助益充满。鬼神加祸骄傲自满的人，而拥福谦虚好德的人。人人都厌恶骄傲自满的人，而喜欢谦虚好德的人。

骄傲自满的人，天地、鬼神、众人都厌弃他，他怎么可能运势长久而不遭殃祸呢？谦虚好德的人，天地、鬼神、众人都拥护他，他怎么可能不发达兴起而受多福呢？
十．每见寒士将达，必有一段谦光可掬。谦则受教有地，而取善无穷。

一个地位卑微的人，就要发达兴起之先，必定让人感受到他有一种谦德的光彩，如同可以双手捧起来一样。为人谦德，能纳受善教，获得无穷的利益三、念佛人
慧净法师
念佛人
一、念佛人常思地狱苦，使心有所畏惧；常思极乐乐，使心有所冀慕。

二、我是个有罪的人，一个罪人心中所想的是：如何才能救赎自己，以免于受那一日的审判和刑罚。

三、地狱之火已经燃烧到了我的脚底，我日日夜夜，心心念念，只有南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……，此外，我无遑旁顾。
四、光明遍照十方世界，念佛众生摄取不舍。
（《观经》）五、汝一心正念直来，我能护汝，众不畏堕于水火之难。
（《观经疏》）六、不顾水火二河，念念无遗，乘彼愿力之道。
（《观经疏》）七、行走白道的念佛人，忘记背后，向着净土，蓦直前进。
八、现生消灾免难，增福延寿；临终预知时至，自在往生。
九、信受弥陀救度，愿生弥陀净土，专称弥陀佛名。终生过「忆佛念佛」的生活。
十、一句弥陀念到底，一切妄念皆不顾。
修行人
一、修行人清心寡欲，安贫乐道。
二、修行人谋道不谋食，忧道不忧贫。
三、修行人而耻恶衣恶食，非修行人。
四、修行人深信生死有命，富贵在天，一饮一啄，莫非前定。
五、修行人乐天知命，于人无怨，于世无求。
六、修行人以佛心为心，以佛行为行。
七、修行人念念在道，念念不在人我是非、称讥毁誉。
八、修行人但愿众生得离苦，不为自己求安乐。
九、修行人悟万物一体，自他无别；故忘掉自己，成就他人。
十、圣人不积，既已为人己愈有，既已与人己愈多。
天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。 （老子）四、出家颂
慧净法师
把青春生命 献给佛教让阿弥陀佛 作我主人
遥想当年 悉达多太子
出了东门 遇到老人
出了南门 遇到病人
出了西门 遇到死人
悉达太子 惊吓恐惧 陷入沉思
有生必老 有生必病 有生必死
我与我父我母我妻我子 都将难免
如何才能不老不病不死
把青春生命 献给佛教
让阿弥陀佛 作我主人
遥想当年 悉达多太子
出了北门 遇到沙门
容颜焕采 举止安详
悉达太子 眼睛一亮
啊 这是解脱者的风采
这是得道者的表征
他是我们学习的榜样
他是我们努力的标杆
他的法

必能让我们解脱生死苦
他的道
必能让我们获得涅盘乐
把青春生命 献给佛教
让阿弥陀佛 作我主人
沙门的袈裟 是光耀的法幢
引领着太子 走向成佛大道
从此
佛光普照三千界
法水长流亿万年
从此
弥陀广度恒沙众
净土门开永不关
把青春生命 献给佛教
让阿弥陀佛 作我主人
遥想当年 舍利弗尊者
二百五十弟子 学习外道法门
为修行而苦 为解脱而苦
正当步行路上 遇到马胜比丘
一袭袈裟披身 安详寂静满足
啊 这是解脱者的风彩
这是得道者的表征
于是向前请教
你师父是谁 教你什么法
马胜比丘回答
万法因缘生 万法因缘灭
我佛大沙门 常作如是说
终于舍利弗 尽率弟子众
齐归佛陀座下 成为智慧第一大弟子
把青春生命 献给佛教
让阿弥陀佛 作我主人
是一袭光辉的袈裟
度了悉达多太子
也是一袭安详的袈裟
度了舍利弗尊者
出家人是法幢 说法能度众
出家人是法幢 不说法也能度众
出家人是法幢 佛法因你而传
出家人是法幢 功德因你而立
?把青春生命 献给佛教
让阿弥陀佛 作我主人
荷担如来家业 绍隆佛种
光大净土法门 普度群生
南无阿弥陀佛
南无阿弥陀佛
南无阿弥陀佛
五、出家与个性
净宗法师
上人说：「出家人最好不要有个性。」
初闻此语，不觉一怔：人怎么可能没个性呢？那些有能力的人不都是个性很鲜明的人吗？
转而一想，上人说的话实在是妙！妙！太妙了！

个性是什么？个性其实就是一种自我意识，一个人「有个性」其实代表这个人有强烈的我执。
与个性相反即是共性。一切万法共性是什么？就是佛性！法性！空性！

佛菩萨有个性吗？没有！他们完全证入佛性、法性、空性。众生应以何身得度，即现何身而为说法，为男为女，无所不变，又哪里有个性呢？
出家人最好不要有个性，是鉴于以下理由：

一、佛法的教理否定个性。佛教以万法因缘生，并没有一个独立的实体，也就是说绝对独立的「个体」是不存在的。「个」既不存在，「个性」也就谈不上了，如龟毛兔角。以佛法来说，万事万物只是缘起性，缘起性即是空性。这是从绝对面上说的。从相对面上说，缘起的万法，各有差别，不妨说有各自的特性，但这一切都是无常的，如果执着它、坚固它、强化它，认为实有，就成为虚妄颠倒了。

二、佛法的修行磨灭个性。修行人，不论是圣道门还是净土门，越来越没有脾气，越来越没有个性，初如坚石，后似柔水，才算正道。修行的过程，就是磨灭个性的过程，直至个性净尽，佛性全现，圆满成佛，随类应化。

三、僧人的仪相削弱个性。俗人为强化个性，往往会在衣服头发上做文章，以奇装异服、古怪发式标显自己。出家人一律光头，统一袈裟，着坏色衣，几千年不变，一加入这个队伍就如同一滴水入大海一般失去了原有的自己。外来的人初入寺院道场，见清一色的出家人，真是难以分辨。

四、僧团的生活淘汰个性。同一信仰，同一修持，同一作息，同一规矩，同一待遇，没有私产，不怀我心。僧团的同一运作如同大冶炉，正是要汰除个性的杂质，铸就团体的精粹。故在大丛林、大道场磨砺久的人，自然显出一种出家人温和安详的气质，随遇而安，谦逊有礼，可左可右，能上能下，人们也就很难在他们身上发现张扬的个性了。

五、弥陀的名号消融个性。每天念的这一句「南无阿弥陀佛」真是奇妙！智者愚者、强者弱者、蛮横者驯服者……男人女人、老人小孩、中国人外国人……不论是谁，一旦念佛，一旦进入这句名号，他的个性就没辙了，使不上劲了，泯灭了。大声小声、长声短声、出声默声，一切不论，只要念佛就完全归入一句名号，任凭这句名号显现，个人起不了作用了。不信你试试：你再大声，它还是一句名号，名号遍满法界，你声大能传多远？你是孙悟空，一个筋斗云，十万八千里，上天入地，翻江倒海，它还是一句名号，既逃不出，也动不得；你智慧广大，学富五车，才高八斗，它还是一句名号，智慧一点也帮不上忙，一点也派不上用场。愚者、智者，念佛平等往生。岂不是一入念佛，所谓的个性就通通消融，化为乌有了吗？因为名号就是佛性，入佛性即灭个性，如光来暗灭，真是不可思议的大奇妙啊！

出家人，出家的念佛人，念佛的出家人，还要强调个性吗？

没有个性的人心柔软。有十分个性，便有十分刚强；消一分个性，便增一分柔软。

没有个性的人恒顺众。凡夫众生谁没有点自己的个性脾气？不过站在他人的立场，恒顺众生的需要，不放任自己的个性罢了。

没有个性的人众欢喜。没有个性，并非懦弱无能。耍蛮使性，谁还不会？想一想，团体当中，人缘最好的都是那些没有个性的人。他们总是在人群中隐没了自己，从来不出头招风，但却深深地获得大众的敬爱。

有个性的人多烦恼。因为他时时要照顾他的个性，警惕他人冒犯。

有个性的人难相处。因为说不定惹了他的个性，比触犯他的亲生爹娘还让他生恼。

有个性的人易惹事。在人群中，没有个性的人好像一部收拾得干脆利索的车，行进在大街上，左右无牵挂，出入无障碍；个性强的人，就像一部车横挂着杂七杂八的长竹杆，行在巷道里，处处是障碍，而他也一定是嫌人家的电线杆不是位置，衣服架得不是地方了。

话又说回来，如果我们看透了「个性」的虚伪与过患，不随它转，不做它的奴隶，用「南无阿弥陀佛」无量光明圈套牢它的额头，让它听命于佛，为我所用，则个性也可成为弘法利生的猛将利器。如此则：

有个性的人有长处。因为个性就是他的长处。

有个性的人有能力。因为发挥他的长处，就能彰显他的能力。

有个性的人能成事。因为能力发挥出来，就能成就一番事业。

希望我们的出家众，以及所有的念佛人，为法为众，好好打磨我们的个性，做一个柔软的人，慈悲的人，消融个性而恒顺众生的人六、为弥陀尽形寿

净宗法师

二○○六年十月初，慧净法师在大陆，为诸位法师、莲友写下如下劝勉法语。有人问其义，故浅释之。

慧净法师劝勉法语：

以和为贵 以忍为高

不以苦为苦 不以难为难

为弥陀尽形寿 为弥陀献身命

为众生挡地狱 带众生归故乡

问：上人是在怎样的情形或是什么场合而谈到这些法语的呢？

答：主要是劝勉执事及有心弘法利生者，但我想对大众皆有益。

第一段大众相处，当「以和为贵，以忍为高」，不以个人意气行事，而是以团体的和合为重。忍己从人，可谓高明；牺牲个人，顾全大局，堪称高尚；获得整体的最大利益，方为高妙。如此之人，品行高贵。反之，分化团体即是贱，个人至上反为低。

第二段个人历练，当「不以苦为苦，不以难为难」。身为执事，统领大众，服务大众，其苦处及难点，非余人所知。然而若以苦为苦，无异苦上加苦；以难为难，即是难上加难，非但于事无补，实则自他俱损。因叹苦少不蓄怨，畏难必然气馁，譬如军中将帅，先已自心无主，意志倾颓，全军覆没，可以预断。如不以苦为苦，则虽苦亦不觉甚苦；不以难为难，则虽难亦不觉太难，万法唯心故。

况且我等已蒙弥陀救恩，得免轮回大苦，已灭之苦如大海，所受之苦似毛滴，思之当自庆。又况且今日之苦，乃是为法门、为教团、为众生，苦有所值，苦得其所，虽有苦受而得乐果，则宁愿为法门、为众生而苦，不愿为家庭、为个人而乐。世间人，为个人利益，再苦也不觉得苦

。佛弟子，果然把法门兴衰、众生解脱当作自己的事，再苦也不觉得苦，有利可图故，心甘情愿故。

难只是一时，难不会永远；难只是感觉，难不是事实，难不可得。自古到今的难事，都随时间而化解，由因缘而改变，何况真心为法门、为众生，弥陀必助其手，必排其难。

第三段弘扬法门，当「尽形寿、献身命」。以法而活，为法而活。我们是因为弥陀而活着的，所以也要为着弥陀而活下去，除了弥陀，生命即无意义，活着等于死亡。只要有一口气，就要为法门呼吸；只要能动一指头，也要为法门奔走。若无弘法之缘，尽形寿念佛，尽形寿皈命，其功全等。

第四段利益众生，当「为众生挡地狱，带众生归故乡」。众生者，实为我之父母，我之兄弟。一切众生，必赴地狱，能挡众生于地狱之门者，约时就机，唯净土一门，念佛一行，弥陀本愿，善导劝嘱。我既依善导劝嘱，行本愿念佛，则是极乐人，则我不挡众生于地狱者，谁来挡之！我不带众生归故乡者，谁能带之！自能生极乐，岂宁父母下地狱；自能归故乡，岂忍兄弟独飘零。多一人往生，少一父母下地狱；少一人念佛，少一兄弟返故乡。

以上是我的理解，我也未能做到，勉为其力而已七、修行人藉境练心

慧净法师

我们是修行人，修行人要藉境练心。听到别人赞叹恭维，不欢喜；受到别人非礼污辱，也不恼恨。对我们非礼的人，其实是我们的善知识，是来成就我们的忍辱，消除我们的业障，增长我们的福德的。境界不能过，就是被境界打倒了，人就不会进步。如果没有境界来历练，我们就永远只能在原地踏步，所以要感谢对方。

在业力的推动下，没有人是故意的；愚者相互指责，智者心生悲愍。对方之所以对我们非礼，是因为他患了无明病，被烦恼所驱使，因此我们要心生悲愍，悲愍他的愚痴可怜，他如果不是愚痴不明事理，何以会如此呢？

修行人，发大乘心，修菩萨道，好的、欢喜的、安乐的、成功的总是让给对方，坏的、失败的、沮丧的全留给自己。甚至暗中默默地祝福他，把好处让给他，只要对方有一丝快乐安慰，我们也感到快乐安慰。

一切众生都做过我们的父母。当做我们母亲的时候，是如何的关心我，爱我护我，把我们捧在手心，视为珍宝，为我们付出心血，甚至生命。如果不是隔胎之迷，今生他对我们必然还是这样的，可是就是因为无明，有了隔阴之迷，他就忘了，不再对我们如父如母了。这不是无明吗？就是今世也一样，比如小时候母亲很疼爱我们，可是等母亲年老了，有了老年痴呆症，她连认识也不认识我们了，甚至会疑心我们会暗害她，处处提防。面对这样的母亲，我们应该计较吗？不应该。反而会悲愍，我的母亲是多么的爱我呀，可她现在成了这样，我要如何地爱护她，为她治疗。如果无法治疗，至少念在母恩应尽人子之孝，不应该嫌责计较才对。

做执事的，住持、当家，是一寺之长，要有心量。俗话说：宰相肚里能撑船，就要大人大量，不和一般住众计较，凡事以大局为重，凡事理性不情绪，凡事慈悲不瞋恚。如果不能发起悲愍的心，至少不要有计较的心，甚至瞋恨的心。一个团体，一个道场，种种非逆的事都是有可能的，住众甚至信众不理解我们，加于我们非礼，都完全是可能的，可说很正常，因为大家都是凡夫。

体谅对方是凡夫，自己也是凡夫，凡事就要彼此接纳，互相包容。

当家也好，执事也好，住众也好，信众也好，大家对我们这个法门，对我们的道场，都是有感情的，可说一往情深，本意都是想爱护法门，爱护道场。但人无完人，金无足赤。人都有缺点。我们处众的时候要心怀谦下，想到凡事不如人，对方总有比我擅长的地方。我虽然也有一些长处，但缺点更多；对方虽然有不足，但也有很多优点。这就是孔子说的：三人行，必有我师。

说到修行，不论圣道门、净土门在这点上都是一样的，想到凡事都是我的错，在自己身上找毛病。不然叫什么修行呢？差别在于，净土门的人知道靠自己不能圆满，所以要靠佛，求生净土；而圣道修行的人，他认为靠自己能够修行达到圆满，所以他不求生净土。

〈净土宗宗风俗谛〉，住众最好能有一个固定时间在一起背诵，分享个人的心得体会，这对团体道场的和合安住会有好处。当然，内容不能说尽善尽美，个人有好的心得感悟，也可以斟酌增减；但大体上来说还是有助益的。比如里面说到：

对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和。
弥陀如何为我，我便如何为人。
自觉愚恶，过于他人；毫无资格，计较他人。
不求人过，不举人罪，不揭人私，不争人我。
和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人。
分怨共过，让美归功。
这些如果涵咏在心中，经常思惟，对于自我心性的提高、团体的和合安住，都会有帮助。
讲于弥陀精舍
二○一○年六月二十七日

八、宗风学习五篇开示
慧净法师
（一）
（僧众轮流背诵宗风俗谛）
背诵经文以及古圣先贤的嘉言格语，对一个人心性的影响非常的快，所以非常的重要。

在佛陀时代，经文背诵是很稀松平常的，因为那个时代还没有纸笔，所以不可能有文字的记录，都是靠硬背，然后口传，经典就是这样流传下来的。

我以前在家的时候就有背诵语录的习惯，出家之后每天也都背很多经文，净土门或圣道门的，或者是古德的，都会扼要地选择。每天早上先静坐念佛，在下座之前就先在心中默念思惟一遍，因为那时候很纯熟，很快，二十分钟就可以默念完毕。但随着年龄的增长，记忆力也比较衰退，而且因为有些语录很少应用到，很少用到的就没再背，渐渐的，没背诵的就慢慢忘记了。所以在订「净土宗宗旨」和「宗风」的时候，我就想：要怎么样订，才能够浅显化、普遍化、生活化，让大家易持、易背。

佛教中，一般最熟悉的就是「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」，还有五戒、十善，以及净土门的三福，这些都很好、很重要，也都是佛法的基本。但是我没有把这些列进来，我是选择比较能够确切落实行持，而且都会使用到的，譬如：「不说是非，不听是非，不传是非，不较是非。」人最容易造业的就是这一张口，因此在十善业当中，口业占的范围最广，所以在宗风里面，针对口业而订的内容也比较多，好像绕口令一样——不说、不听、不传、不较。

除了宗风之外，其实很多经文、格言嘉语都非常好，所以大家也可以挑选自己喜欢而且有益身心的来吟咏背诵。不过，背是背，重要的还是要每天思惟，时间最好是在早上，因为即使背得滚瓜烂熟了，若仍只是大脑的东西，没有入心，还是不管用，不能成为我们的生命。必须要藉教观心、藉境练心，使之成为我们的生命，也就是所谓的「融为骨髓，化成个性」，这样才有用。

我们身体的骨、肉、血液、精气，每一天需要靠三餐的饮食才能够补充营养，才会有体力，如果几天没吃没喝，身体就会衰竭，甚至死亡。肉体的生命尚且要靠物质的营养，更何况是精神的生命呢？尤其是身体的根源在心（精神），如果精神的营养不够，身体就会受影响而有病变。所以古德言：「一时不在，如同死人」。可以说，没有佛法的精神滋养，就不是一个人了。我们学佛的人，如果没有持续不断地吸取佛法的营养，那就不算是一个学佛的人了。

要如何吸取佛法的营养呢？我们精神的食粮，必须要靠佛陀智慧的真理语言，因此每一天都要背诵佛陀智慧的语言，所以「宗风（二）俗谛．处事之道」，要把它背起来，而且在一天的开始，都要思惟一遍，将佛陀的语言、古圣先贤的语言，作为我们的生命，作为我们一天为人处事应对的准则。

大家想想，我们阿赖耶识中所藏的是什么？无非是生生世世以来所累积的无明，贪、瞋、痴、慢、疑、邪见等六大根本烦恼，累积了很多很多的烦恼、习气。一个出家人被尊为人天师范，可是如果心中还是存着以前的烦恼、习气，没有佛法内涵的话，那是有愧于成为人天师范的。那要怎么办呢？就要时刻思惟佛陀的教法，将佛陀的教法、智慧的语言、真理的内容经由身体力行，融为我们的骨髓，化成我们的个性，而成为我们的生命，这样，我们展现的就会是佛陀所讲的这些智慧语言的内容。当然，这个难度很高，不能完全做得到，不过「虽不能至，心向往之」、「取法乎上，仅得其中；取法乎中，斯为下矣」。

宗风的内容就像一面镜子，不面对镜子，就不知道容貌肮脏，也不知要擦拭干净。面对宗风这一面镜子的时候，就会发现自己的习性，发现自己的缺陷，而更加的惭愧；也因为面对法镜，愈发感到自己的缺陷，才更加要面对，使自己知所改进，不能百分之百达到，至少可以做到几分或几十分。所以希望大家，每天都将之思惟一遍，落实在生活中，使其融为我们的骨髓，化成我们的生命，使我们的言语行为就如同宗风这些内容一样。

佛教的精神是「慈悲」，佛教的根底是「无我」。宗风的第一条一开始就说「对弥陀恭敬信顺」，弥陀是我们的本尊，是我们生命之所依，阿弥陀佛又是佛中之王，光中极尊，因此首先要对弥陀恭敬信顺。

再来，「对他人恩慈体贴」，这是佛教的精神。佛教讲什么？讲慈悲心，如果没有慈悲心，或把慈悲两个字拿掉的话，那就没有佛教了。我们对他人虽然还没有办法达到慈悲，但至少能够恩慈体贴，恩慈体贴就能向着慈悲的目标前进。平时大家要互相慈爱，互相体贴对方的苦处，凡事先站在对方立场为对方考量，给对方恩惠。

单单有慈悲，如果没有无我，还有我执的话，这样也不是彻底的慈悲，不是真正的慈悲，而且会使自己一直在六道里面轮回，所以一定要无我。然而无我谈何容易，能够无我的话就是阿罗汉了。但我们可以尽量减少我执，怎样减少我执呢？这方面虽也不容易，但可以从谦和待人下手，从心存「谦卑柔和」开始，能够谦卑柔和就能够接近无我，就能够淡泊我执。

这个「谦」字对学佛的人来说非常的重要。《无量寿经》说「谦敬闻奉行」，我们宗风里面有

一句「奉行谦敬，不起骄慢」。「谦受益，满招损」，「谦」可以消业障，增长我们的智慧，为我们带来福报，所以宗风最后一句说「每见寒士将达，必有一段谦光可掬」，能够「谦」下来就会有福报，而且自己就会受益。所谓「谦则受教有地，而取善无穷」，所以谦不但能增长智慧，而且能接近无我。

「谦卑柔和」中这个「和」是一个很平常的字，毫不起眼，但「和」其实是非常的重要，「和」的境界也非常的高超。一个人如果达到安详寂静，心中就会有「和」的心情展现。佛陀是佛，已经没有烦恼，没有无明习气了，因此祂所展现的就是安详寂静，就是一个「和」字。佛陀说僧团要和合，即所谓的「六和敬」。人人若能谦卑柔和，则家庭和乐，社会和谐，世界和平。心中「和」的话，他所面对的事物，一切的境缘，都是满目春风的，不会有负面的情绪，不会有是非的争执，不会去计较对方，抓对方的毛病，所谓「观功不观过，观德莫观失」。

心如果不和，心就有烦恼；人如果不和，人就会生病；家庭如果不和，家庭也就不美满安乐，事业也不会兴旺。反之，家庭如果和，家庭就会安乐；社会如果和，社会就会安定；国家如果和，国家就会强盛。所谓家和万事兴。所以「谦卑柔和」的这一个「和」，含义非常的广。有「和」就能够「平」，修行的人，有学问的人，他就能够平，所谓「学问深时意气平」，真的有学问，他的意气、心性，他的起心动念都是平和的，都是柔软的，所以说「谦卑柔和」。

「谦卑柔和」中这个「柔」的学问也非常高，非常令人向往。老子《道德经》的最高意境就是柔，所谓「柔能克刚」，刚强是死之徒，柔和是生之徒。所谓「上善若水，水善利万物而不争」，因为水能够随方就圆，水不刚强，不与人争，没有想到自己的利害关系，它能够谦卑的、卑微的处于众人之下，也因为这样所以才能够长久地利益众生，滋润万物。所谓「天之道，利而不害；圣人之道，为而不争」，这个都必须要有「柔」的内涵跟精神。

所以，当我们背到第一句——「对弥陀恭敬信顺」，就要想到，弥陀是佛，祂把一切众生当成祂自己，「无缘大慈，同体大悲」地救度一切众生。当背到这一句的时候，就会想到弥陀的存在是为了众生，我们学佛的大悲心，弥陀如何为我，我便如何为人，岂不是也要为众生着想？第一句背下来就想到佛、想到众生、想到慈悲；第二句－－「对他人恩慈体贴」，我现在要面对大众，要跟大众相处，谈事情也好，共事也好，自然就会希望给他恩慈，体贴对方的心境，让他感受到温暖，所以背到第二句就会想到怎样当下给对方恩慈体贴；第三句，不论何时何处，面对何人、何境、何事、何物，自己都要「谦卑柔和」。所以宗风的这些内容就像一面镜子，也是我们行事为人的一个标准。

又，后面所讲的「诿罪掠功，掩罪夸功，让美归功，分怨共过」，我们在面对事情，或者事情过后，可以反省：我是一个诿罪掠功的小人，或者掩罪夸功的一般人，还是让美归功的修行人，甚至是一个分怨共过有盛德之人呢？这几句也是一面镜子，让我们更加发现自己的不足而尽量去充实，以增进我们出家修行的德行。

念到「天道亏盈益谦，地道变盈流谦，鬼神害盈福谦，人道恶盈好谦」，就想到，唉呀！宁可吃亏也不要占便宜的重要性。「人亏天补」，吃亏就是占便宜，肯吃亏一分，天就补你十分，甚至百分，这就是天道亏盈益谦。所以背到这一段的时候，就肯忍辱不去计较，甚至心中没有负面的情绪，不会觉得心中有不平不满需要去忍。以后大家聚会的时候，也希望可以互相谈谈我们学法的心得，包括对宗风的体会。

对于每一天的早晨，我常常讲，一天的生活从念佛开始，所以勉励大家早晨起来最好是静坐念佛。晨坐念佛能够快速转化、提升我们的精神、性情、思惟与气质，因为早上是心灵最平和、宁静的时候，这个时候静坐念佛可以说如同「寒潭映月」，寒潭清澈见底，月亮出来了，月影跟潭水，潭水跟月影，几乎是一体不离的。以我们早上宁静的心，一句一句地来念佛，就跟阿弥陀佛寒潭映月，很能够消业障增福德，尤其是一句一句的佛号当中比较没有杂念的时候，就会觉得心中非常的安详宁静，可以说满面春风，下了座之后，所看到的人事物也会是满目春风的人事物，不会看到这个人不顺眼，看到那个人也要跟他划分界限，就不会这样。所以希望大家能够晨坐念佛。当然早晨找个时间运动也是有必要的，有时候也可以到我们的后院——象山，去走一走，爬爬山。假日人多比较不方便，可以选平常人少的时段。

大家在这里都是师兄弟，都像一个家庭的六亲眷属，虽然大家彼此没有骨肉至亲的血缘，很难从内心来接纳对方成为我们的六亲眷属，可是我们是为道而来的修行人，既然彼此皆以道为亲，平日相处就要设身处地，从内心把对方看成是我们自己的兄弟姐妹，看成是我们自己的家人，如果能够这样，那彼此相处是无诤的，即使有诤，过后也就好了，就像宗风所讲的「不蓄恨意」。

贪、瞋、痴、慢、疑我们凡夫每个人都有，但这几样习气最容易表现出来的就是「瞋」跟「慢」，尤其是我执比较重的话，瞋跟慢就更容易显现出来。瞋跟慢大都显现在自尊心跟自卑心，因为自尊、自卑是一体的，不是自尊的时候就自卑，自卑过度无形中就会自尊起来，如果没有自尊也没有自卑，就会是一种平怀，以平常心看待。今天即使当下有争执，事后就忘掉，不蓄恨意。天主教修女就有一条规定说「不含怨到日落」，一个人如果含怨而不愿放下，以后就永无宁日，因为会将某时、某日、某人的某一句话，或某一个行动伤害到我，永远放在心中，从此划清界限，就会有一种受了委屈，或保护自己的心态产生，这样就永远对立，而不能彼此接纳、互相包容，如果那样的话就很不好。

二○一○年一月二十日
（二）

今天主要是和大家座谈、聚会、闲聊。有关净土宗的教义，在我们出版的丛书、光碟，以及净宗法师的开示当中都有深入浅出的开展，只要大家翻开我们这一套书，听录音带，随时都可以学习法义。

来到佛林寺，感觉很清净，很有文化气息，眼睛所看到的都是法语，耳朵所听到的也都不离开佛号，最可贵的是，这里是女众的道场，但显现出来的却是一种和合的，而且融洽的气氛。一般来讲，女众道场常见有纷争、嫉妒，是非也较多，许多人住在一起，最怕的就是不能和合，如果能够和合，又能够融洽，不仅自己的道业能够增长，弘法事业也能顺利开展。佛林寺的住众能够彼此和谐、无诤地共处，这是很不容易的。

就如刚刚净宗法师讲的，不要把自己看成女众，出家就不是女众，就是大丈夫了，要承担弘法的使命。在台湾来讲，女众比男众多很多，很多寺院及弘法事业都是女众建立起来的，也是女众开展出去的，将来大陆也有可能会女众多于男众，预见的未来，我们佛林寺的女众或许会比弘愿寺的男众多。

我们是出家众，为「法」而出家，为「道」而献身，「法」有世间法、出世间法，「道」有净土门、有圣道门。我们是专崇净土，专宗善导流，所以必须要把善导这一流的法义深入，甚至透彻。

要怎么深入呢？首先，要把我们这个法门核心教理的相关法语，可以启发自己，又可以方便教化他人的佛言祖语背下来。在座的各位大部分都还年轻，身体、记忆力都比较好，像《净土宗经论释要文》、《善导大师语录》，可以背的话，就尽量的背，而且常加以思惟。《善导大师语录》内容很丰富，可以就自己需要的选择背诵；像《净土三经》、《易行品》、《往生论注》、《安乐集》等，也可以随自己的能力，将重要的法语背下来。

阿赖耶识就像一片田地，起心动念就像在田地当中落下种子，种子一旦落下田地，时间一到就会发芽，乃至开花结果。宿世以来，我们阿赖耶识里所含藏的，不是贪瞋痴就是妄想杂念，现在把佛言祖语背诵在里面，汰旧换新，这样佛言祖语就会成为我们的生命，思惟、言语、举止就会充满佛言祖语所讲的那种内涵与气质。

像「净土宗祖师解释本愿」（《第十八愿讲话》七八五页），那二十几条是我们这个法门成始成终的大根大本，能够背的就尽量背。另外一张资料「净土宗特色——易」，这一份和「净土宗祖师解释本愿」的内容差不多，是将净土法门「易」的这个特色加以次第性的编排。

我们这个法门分「真谛」和「俗谛」。真谛的内容就是《净土三经》、五位祖师的论释，还有我们出版的这一套书，范围很广，像大海一样，可以让我们悠游其中。俗谛也就是我们宗风中的「处世之道」，如果把俗谛的内容背在脑海里，时常温习，是可以改变我们身、口、意行为的。

有关「处世之道」，学佛不管在家、出家，都要受戒、守戒，戒有五戒、十善等戒，我没有把五戒、十善的文字条条句句列在俗谛里面，甚至也没有把「诸恶莫作，众善奉行，自净其意」列在里面，是因为要让处世之道的俗谛内容通俗化。

对学佛的人而言，五戒十善都是耳熟能详的，但在一些细微的地方，我们往往会忽略，导致五戒既做不圆满，而其他的又被忽略，那怎么办呢？所以我就把比较通俗的，比较切合日常生活、言语举止会应用到的，编集成这六条内容。这六条内容未必尽善尽美，但这只是一种基本性的，学法的人可以斟酌自己所需，在内容上增加，也可以减少。在台湾来讲，我们的出家众在俗谛方面我又加了四条，所以总共有十条。

像第一条「对弥陀恭敬信顺」，就是要「学佛大悲心——弥陀如何为我，我便如何为人」。当然这是一种向往，不过，有向往总比没向往好，虽不能至，至少能做到几分。

「对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和」，我们每一天都要跟人互动，在互动当中，我们的言语、行为，有没有让对方感觉到恩慈体贴？感觉到温暖？还有，自己的言语举止，有没有流露出自负、高慢，或者高己卑人、高己凌人的现象？自己的存心够不够谦卑？够不够柔和？如果能有这样的省思，不知不觉就会改变自己的习性，升华自己的人格，同时在与大众互动当中，耳濡目染，也可以成为对方人格升华的要素。因为人跟人之间是会相互影响的，往往能真正感化人的，不是口才，而是德行。德行有一种看不到的无形磁场，散播出去就能改变对方。一个内心有信心、有法喜的人，他的面貌就会容光焕发，举止就会流露出他被弥陀慈悲救度的感怀，无形当中就会启发他人对净土法门的信受。

宗风很多地方都可以作为我们行住坐卧、言行举止的指标，像「和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人」。现代人因为生活压力的关系，脸往往很紧绷，显得很苦闷，尤其我们是出家众，如果一脸紧绷，难免会让人感觉好像出了家很不快乐的样子。因此，当我们背到「和颜爱语」这一句时，就可以反省自己，有没有和颜爱语，待对方有没有下心含笑？有没有慈悲对方？有没有给对方带来好处？这样思惟的话，心念就会改变；心念改变，心情就会放松；心情放

松，脸上就会显出和悦安详，同时也会尽量牺牲自己来奉献他人，为他人着想。

有一句话说「微笑的女人，都是美丽的女人」，又说「主妇的笑容，是家庭的光明」。我想这不只是主妇而已，男众、女众都一样，看到笑脸常开的人，就会让人觉得很亲切，一个人即使容貌长得很庄严，如果板起脸孔，或者很严肃，就会令人畏惧三分，不敢接近。所以俗谛中的「和颜爱语，下心含笑；慈念众生，加厚于人」，大家可以常常念诵，因为我们的脸往往很紧绷，个性也很刚强，念诵思惟这一段，不知不觉中，心就会柔软下来，容貌也会变得和蔼可亲。

第二条：「敦伦尽分，闲邪存诚；奉公守法，为世良民。」不管是出家众也好，在家众也好，每个人都有他应尽的本分，都有应遵守的纲常伦理。以「奉公守法」来说，新加坡就做得很好，譬如坐上车子，第一排的人就要系上安全带，骑车就要戴安全帽，如果人人都这样遵守的话，车祸的受伤度就会降低。又像现在提倡环保，提倡整齐清洁，可是有的民众还是会随地丢东西，视为理所当然，乍看之下会令人很惊讶。所谓国有国法，家有家规，寺院也有寺院的规矩，所以不管一般社会人士也好，一般国民也好，「奉公守法」是很根本、很重要的。

第三条：「不求人过，不举人罪，不揭人私，不争人我。」这也是很大的德行。我们都是凡夫，都有过失，都有贪瞋痴。我们自己有过失的时候，很怕人家知道，因为羞于对人，更怕人家批评我们；因此，我们也尽量不要去看他人的过失，晓得别人有什么过失，也避而不谈，甚至在心中将它忘掉，当然更不应去探求他人的过失、罪咎，若能这样，无形中自己的德行也会有很大的增长。能够这样的人，自然不会去说是非，遇到是非之地就会即刻离开，也不会去听是非，更何况是加以传播呢？绝对不可能。

这一些格言法语虽然只有短短几句，但由于都是佛所说，或者是古圣先贤所讲的，因此对我们道德的提升、心灵的升华，都非常有帮助。大家相聚的时候，也可以互相谈谈自己对宗风内容的理解，以及实践的心得。

在给出家众背诵的俗谛中，我又加了四条。第一条是：

生活－－简单、朴素；
语言－－诚恳、和蔼；
威仪－－安详、稳重。

这一条对出家众来说是很重要的。一个威仪安详稳重的出家人，他的内心也一定是祥和、平静的。其实祥和、平静是很高的境界，像佛陀因为心中有涅盘寂静的证悟与内涵，所以走路自然就不急不缓，讲话也是很沉稳，不急不缓，这样的威仪，无形中就能感化人。就像舍利弗尊者，出家前与目犍连一起修学婆罗门教，有一天他在途中看到马胜比丘走路甚为安详，直觉他是有道之人，舍利弗就想，他年纪轻轻就能这样了，何况他的师父呢？所以就向前去请问他，你的师父是谁？他教你什么法？马胜比丘说，我的师父是乔达摩，他教我「万法因缘生，万法因缘灭」这个法。舍利弗尊者一听，就晓得这是宇宙人生的真理，所以就马上告诉他的好友目犍连，一齐率领他们的徒众皈依在佛陀的座下。

在释迦牟尼佛出家因缘的「四门游观」中，于北门的地方看到一个修行人，也是因为看到他面放光彩，举止很祥和、很宁静、很稳重，晓得他心中没有生、老、病、死这方面的苦恼，所以才令释迦牟尼佛下了最后要出家修行的决心。因此出家众有安详、稳重的威仪，无形中就能够感化人。

第二条：

诿罪掠功小人事，掩罪夸功众人事，
让美归功君子事，分怨共过盛德事。

如果时刻反省这四点，看自己是属于哪一种人，就会引起自己的惭愧和柔软的心，这样彼此相处，虽然不一定融洽，但一定是和谐的，为什么呢？因为大家都让美归功给对方，而有过错大家也都彼此分担，也就是说，「好事给他人，坏事向自己」。一个团体或者是两个人相处，如果有这种心，这两个人一定没有争吵，这个团体也必定是和合无诤的。

我们都是舍身出家，都是为了学佛修行，都希望自己今生今世能够超凡入圣。当然以禅宗来讲，这一些都是枝末的，根本的在于明心见性、在于无我，也没有所谓诿罪掠功、掩罪夸功、让美归功、分怨共过，如果还有那种念头就还是凡夫。没有这样的人，也没有这样的对象，这是禅宗。可是那是难行道，我们做不到，所以按部就班，脚踏实地，从「让美归功」，从「分怨共过」开始，能这样的话，这个人真的是非常的谦卑，非常的柔和，非常的无诤，甚至接近无我，那样反而是增长自己的功德，就是一般所讲的「吃亏就是占便宜」。有一句话说「人亏天补」，也就是说，自己虽然吃亏了，但是天会补给我们。我们吃亏一分，天会补给我们两分或十分，所以是占了便宜而不是吃亏。如果了解这个道理，就凡事肯吃亏，凡事不计较，凡事肯为对方设想，为什么？因为这会增加我们的福报。天，也就是因果，因果会加倍偿还给我们，甚至获得十方诸佛的欢喜，龙天护法的拥护。

第三条：

天道亏盈益谦，地道变盈流谦，
鬼神害盈福谦，人道恶盈好谦。

天道就是因果之道。盈，在这里是指骄慢、自满、自负、贡高我慢、不够谦卑。谦卑的人会为自己带来福报，也就是如《易经》说的「谦受益，满招损」。天道是一种因果，同时也说明在

这个世界上，有能力的人要为没有能力的人付出，我有多余的，他有不足的，我就拿出我多余的来补他的不足。所谓「天道损有余而补不足」，因为天生万物都是平等的，天爱护万物也是平等的。我们体天之道，就会把自己多余的奉献出来，如果自己多余的不奉献出来的话，天、因果自自然然的就会减损他的福报，所谓「富不过三代」；可是如果他能够把他多余的拿出来的话，富就会超过三代，也会增加他未来世的福报。所以天道也好，地道也好，都是因果之道。「地道变盈流谦」，「变盈流谦」与「亏盈益谦」其实也是一样的。

「鬼神害盈福谦」，意思是鬼神敬重谦卑、有德的人，而鄙视骄慢、自负、凡事不平不满、争强斗胜的人。

「人道恶盈好谦」，人间也是一样，骄慢的人我们也不可能很敬重他，会认为他过于高慢；而谦卑的人我们就会赞叹他，说这个人很谦卑、很谦虚、很谦逊、心怀恭敬。所以接下来第四条，就引用《了凡四训》所说的：

每见寒士将达，必有一段谦光可掬。
谦则受教有地，而取善无穷。

为什么？因为「谦」，天就会补助他，就会给他好处，这个就是「天道亏盈益谦」，就是「谦受益」。

感恩可以说是一切德行的来源，感父母的恩、感师长的恩、感善知识的恩，简要的说，就是「凡事感恩」。

道场的生命就是法，住在道场的住众也都必须要有法，如果住众有人没有法，他就会跟道场不相应；而道场如果没有法，对方即使来了也一定不相应，一定会离开。大家在佛林寺常住，在真谛（法义）及俗谛上，不管是自己深入也好，或是大家互相切磋也好，这样法就能够更深入。总之，道场要有法，自己也要有法。

佛林寺开示
二○一○年五月十七日
（三）

每次出家众的聚会循例都要先背诵宗风中的「俗谛」，今天还是一样，先由我来背诵一遍。

本来出家众应该轮流背诵的，但是今天晚上时间比较短，其他出家众暂时不用背。不过，以后如果出家众有聚会的时候，不论男众聚会或女众聚会，甚至全体出家众聚会的时候，都应轮流背诵。

我们背诵的宗风只有十条，但是自己可随个人的喜欢增加，不管是经典中的、祖师的法语，或是古圣先贤的格言都可以。平常还可以一方面背诵，一方面思惟，将这样的道理融会贯通，落实在三业行为上。

教团最近几个月又增加几位新剃度的出家众，一方面庆喜在人群当中有人现出家相，所谓「法王座下又添孙」，有修行人出现；另一方面庆喜我们的团体又增添了生力军。

好久没有跟出家众相聚，因此就利用明天出国的前夕，在此与出家众座谈，也与我们同修聚会。并没什么特别的事情，只是简单交代几点。

首先，对于新出家的住众，做前辈的要有提携之心，也就是要有爱护、指导之心。新进来的出家众对前辈则要有敬重之心，对于教团的生活或规矩有不了解的，就虚心请教。其实，就我来讲，感觉自己德行凉薄、福慧浅短，是不堪为人之师，甚至不堪作为一个住持或者是管理一个道场的，今天只不过是随顺因缘。所以向来我几乎不曾在出家众面前自称是师父，因为觉得自己不会修行，不够资格。

有一句话说，「师父领进门，修行在个人」；又说「三分师徒，七分道友」。我们有缘现出家相，甚至在这里共同学这个法门，为共同的理想来奋斗，我跟大家犹如是同参道友，所以在我来讲，我不以为我是师父，大家可以对我以同参道友来看待。

要怎样做好一个出家人，就像宗风所写的：
生活，简单朴素；
语言，诚恳和蔼；
威仪，安详稳重

在佛陀时代，出家众的衣食是所谓的「三衣一钵」，生活是极其简单朴素的。如果住在精舍里面，除了三衣一钵以外，也只有床座、医药、日常用品之类。出家众在生活上有种种规约，也就是所谓的「戒条」，但其精神所展现出来的是简单、不奢侈、不豪华，也就是我们强调的「简单、朴素」。

我们生在末法时代，虽然科技发达、物质充裕，但依然要维持着佛陀时代三衣一钵的简单、朴实的生活原则。譬如说，出家众的浴室，洗脸、洗头、洗身体都只用这一块肥皂，洗衣服也是这块肥皂，简单不奢侈、不豪华，佛陀说不香花涂身，不坐高广大床，因此就不使用香皂。毛巾也是一样，洗身体、洗脸都只用一条毛巾。衣服呢？只有冬、夏两种，就这几件，不管国内

国外、婚丧喜庆都是这几套衣服。所以，对身外之物一概不留。

因此，对出家众来讲，除了衣物之外，顶多就是我们编的这一套书。希望大家就过着简单、朴素、朴实的生活。

当然，在家居士不必像出家众这样，不过如果是一个修行人的话，就会往这方面来实践，所谓「君子谋道不谋食，忧道不忧贫」，修行人是安贫乐道的。

例如，有些人吃完饭，就习惯抽一张卫生纸擦嘴巴，当然真的油腻是应该擦，不过最好养成吃时尽量不要沾到嘴巴上的习惯，这样就不必在吃完饭后另外浪费一张卫生纸。否则，一天三餐就要用三张卫生纸，一年就要用上千张卫生纸了。

古代丛林，出家人是没有单银的，只有半个月发十五张卫生纸。就我来说，一天所用的卫生纸数量很少，像现在抽取式的卫生纸都是两张合在一起，我都是撕一半来用。虽然卫生纸很便宜，可是再怎么便宜，我们也要珍惜，需要多少才使用多少。其他物品能用就用，可省则省。像我开车出门，在外面加油时，从来没有接受加油站赠送的卫生纸、矿泉水或其他赠品。出门使用外面的东西，譬如口渴喝泉水，或用泉水漱口，需要多少就用多少，不会因为不用花钱就浪费它。

有句话说：
世间万物各有主，一粒一毫君莫取；
英雄豪杰自天生，也须步步循规矩。

一个人一生的福分都是固定的，而且可以说是有限的。世间万物各有主人，我们一方面要珍惜自己的福分，另一方面对万物不要随便予取。所以在生活上要养成极其简单朴实的习惯。

其实，严格来讲，一切外物都是身外之物，所以，除了我们生活上需要使用的才留下来，没有需要的则可以一概不留，全都可以送给需要的人；反过来说，既然需要而留下来，就应该整齐、清洁地摆设好。

出家人的生活往往是比较有规律的，就是早睡早起。出家众是专业的修行人，大家都是为法来到这里，所以所有的时间都尽量用在法的方面。

其实出家是很不容易的，讲起来很神圣难得，但也很可怜。怎么说呢？孤身离开恩爱的父母、亲人，可爱的家庭、怀念的家乡，走往他乡去出家；但人非圣贤，即使现出家相，仍带着各自的烦恼与脾气，因此，道场是出家人修行用功的地方，但也是更多烦恼与不同习气聚合的地方。今天在道场里，也不晓得将来会有什么样的人物进来共住、生活，言语行为相碰触到底会让我们快乐还是苦恼，都处在不确定当中，这就是出家人的可怜之处，因为在道场里面难免也会有人事纷争。

也因为如此，所以佛陀规定出家人要「以和为贵」。也就是我曾勉励大家的：「以和为贵，以忍为高，不以苦为苦，不以难为难」。一切苦难挫折，其实是给我们恩惠，让我们有逆增上缘。出家众面对任何违逆心情之境都必须往这方面去想。

我们这个道场是四众共管、四众平等的教团，我们的同修都很可爱，也都很令人赞叹，为了学法，离开自己的家乡来到象山为教团奉献，坚定不移地护持教团，以教团为家，一直以来就是这个样子。所以教团不只是我们出家人的家，也是我们同修的家。因此，在教团当中，不管出家众或是同修，大家就好像一家人一样，应该彼此体谅、包容、爱护、成全。

大家相处，最重要的是能够彼此相互疼惜。佛教讲慈悲、讲无我，当然，以佛法来讲，慈悲有深一层的涵意，无我也另有深意，不过用世俗的语言来讲，慈悲就是爱心，无我的一般说法则是没有我执。一个学佛的人，他的内心是会有慈悲心、爱心的。慈悲有小慈悲、中慈悲、大慈悲；有「众生缘慈」的慈悲，有「法缘慈」的慈悲，有「无缘慈」的慈悲。我们能做到的顶多只能是「众生缘慈」的慈悲，但是要完全做到也几乎不可能。

什么是「众生缘慈」？就是将与我们不相关的任何人都视同自己的父亲、母亲、儿女、六亲眷属来爱护他，给对方带来好处、利益，这就是「众生缘慈」。当然这个还有人我对待。如果是「法缘慈」，就已经无我相、无人相，可以随意展现慈悲、爱心。「法缘慈」我们做不到，但我们至少要学「众生缘慈」。

出家众是专业的修行人，不但依佛法自修，也同时承担了住持佛法、传承佛法的任务，进而更要以佛法教导他人，如果缺乏慈悲，就有亏出家众的身分了。

当然，宗风所写的也好，或者刚刚所讲的慈悲也好，都是要我们去学习，不是道理了解了，我们就是那样的人了。以我来讲，我自己也在学习中，但总觉得做不到，做得不好，所以就像宗风所写的，「常怀惭愧，仰谢佛恩」。

慈悲心并非佛教所独有的，古来儒家也有类似慈悲心的思想，像《四书．大学》里面就有两句话：一句是「楚国无以为宝，惟善以为宝」，另一句是「亡人无以为宝，仁亲以为宝」，就是说国家的国王不是以世间的金银财宝为宝，而是以对百姓的行善、爱护作为宝，以亲民爱民为

宝，以仁民爱物为宝。

〈礼运大同篇〉也谈到，「不独亲其亲，不独子其子」，也就是说，不只孝顺恭敬自己的父母，不只疼爱怜惜培育自己的儿女，更要推广这个心——「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」。所谓「人饥己饥，人溺己溺」，这也是一种慈悲心的表现。

不管是以儒家思想作为修身养性的基础也好，或者是现出家相来学习佛陀教法的慈悲也好，内心都要存着对众生的慈悲。对众生的慈悲，以佛教语言来说，就是要有「菩提心」，也就是「利他之心」。

世间最宝贵、最稀有难得的就是「利他之心」，因此「菩提心」在佛法当中是最为重要的。再怎么行善积德，如果忘了菩提心，所行的善事虽然会带来下辈子的福报，但人在福中、乐中往往会得意忘形而造罪业，第三世就会堕落了，这就是三世冤。所以《华严经》就说：「忘失菩提心，修诸善法，是名魔业」。可见菩提心之重要。

为了身体可以舍去钱财，为了生命可以舍去钱财与身体，那为了佛法的菩提心，是可以舍去钱财、身体与生命的。因为菩提心就是成佛之心，菩提心一旦长养之后，可以生生世世留存在阿赖耶识之中，永不消失。

因为我们学的是净土法门，已先晓得我们的菩提心很难生起、圆满，因此以念佛蒙受弥陀救度，先往生极乐世界，到了极乐世界证得佛果之后，自然能够自在无碍的展现菩提心。但是不管圣道门或净土门，既然菩提心是佛法的核心，所以不论目前能做到多少，我们都应该随分随力尽量去做。

一个心存菩提心，想利益他人的人，所展现出来的就会像宗风所写的，「凡事为对方设想」、「凡事肯吃亏、不计较」，凡事为对方带来「恩慈体贴」，凡事「让美归功、分怨共过」，不会与对方争执，甚至怀恨生气，不会不平、不满、抱怨、诉苦。

因为在待人处事上心存利人的菩提心，因此可以吃亏、受苦，也不忍给对方带来亏损与痛苦，所谓「众生苦恼我苦恼，众生安乐我安乐」、「但愿众生得离苦，不为自己求安乐」。

我们生生世世以来，都有无量无边的业障，佛陀说：「欲知前世因，今生受者是」，又说：「假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」因此，这一生当中所遇到的，不管是顺境或逆境都要感恩。

可能有人会想，他对我不好，对我有所亏欠，怎么有办法感恩？其实要感恩。因为对方让我们有机会可以还债，让我们消业障、增福德。同时，这样的境缘，正是让我们修忍辱的好机会，是修行上的一种庄严。因此，佛陀说，「人家对我们无理的对待，就是对我们最大的恩惠」。

有的出家众，虽然现出家相，但不晓得修行的真正意义，还是跟过去世俗的习性、观念一样，认为他对我无理。一般来讲，无理一定要讨一个公道，这是一般人的想法，但对修行人来说，别人的无理，正是我们偿还业债的时候，别人的无理正是让我们修忍辱度的时候，别人的无理正是让我们增加功德的时候，别人的无理正是让我们实践「但愿众生得离苦，不为自己求安乐」的时候。所以不应该计较，甚至愤恨在心。

因为有菩提存心，所以看一切众生都比宝物还要可贵，就像刚刚所讲的，「以善为宝，以仁亲为宝」，那修行人就是「以众生为宝」，珍惜众生，从内心深处，想为众生带来利益、带来安乐。

有好处、有利益、有成就的、有成功的，都默默地、主动地奉献给对方；对方有过失、有苦恼、有亏损、有失败，就主动地、默默地承担，这才是修行人。

如果遇到无理、非理的对待，修行人只有对他生起大悲心，是不会生起瞋恨心的，如果生瞋恨心那就不是一个修行人了。当然，我们是凡夫，说要完全生起大悲心是不容易的，可是至少要做到「不含怨到日落」。一有不好的念头，起情绪、发牢骚、愤恨的念头，就立即反观自照，立刻把瞋恨心消除。

很多人都是习气做主，受情绪掌控，可是一个修行人，必须要理性当家，而不是情绪当家，要「理性而不情绪，慈悲而不瞋恨」，凡事要往正面去思惟，绝不可朝负面思惟。不管对象、事件是如何，只要往正面思惟，就会带来正面的效果；如果往负面思惟，就会带来负面的效果。

凡事都是我们的「镜子」。我们面对镜子，镜子所显现的，就是我们所展现的——好、坏、美、丑、宽容、计较，我们的身口意就是这样。在这个世间上，我们所处的环境、他人对我是好是坏，都是我们自己招感来的，如果我们没有那样的业力，是不可能招感来这种环境的。因此每个人必须为他自己所遇到的负完全的责任，其实这也是佛法中有关信解三世因果业报的根本道理，相信因果的佛教徒，自然会朝此方向去实践。

也就是说，我们所遇到的、看到的、听到的、接触到的，我们都有责任，而且应该负起全部的责任，因为这都跟我们的业力有关系，所以我们应该反观自省、自我忏悔，而不是去责备外界

的人、事、地、物。

对一个修行人来说，惭愧心、忏悔心是非常重要的。有惭愧心、忏悔心，人就会谦和，不会刚强。修行人的心地应该是柔软犹如棉花，不是刚硬犹如铁板。像棉花的话，就什么都能够承受，不会反弹、抵抗，修行人就是要培养这种个性。有关这方面的内容，在《讲演集（二）》中有收录两篇几年前我跟议事委员的谈话（即本书所收录之〈以诚感人〉、〈缘苦众生〉），大家可以利用时间看一下。

谈到这里已经九点半，不晓得同修、莲友有没有什么问题？如果没有问题，我再次强调：我们学佛人要学慈悲，要以慈悲为宝，不以世间的财物或稀有之物为宝。那慈悲的对象就是众生——眼睛看得到的人类、动物，还有看不到的众生。所以修行人就是以众生为宝，出自内心的想为对方带来利乐——利益、安乐，而不给对方带来苦恼、亏损。如果自己有好处、有成就，都主动地、默默地奉献给对方；对方如果有过失、有亏损、有苦恼，也主动地、默默地去接受、承当。也就是「失败归自己，成功给他人；好事向他，坏事向己」。能这样行持者就是修行人。

对自己不利的境缘，我们都要以悲悯心来对待；不能生悲悯心，至少也不能生瞋恨心。就像净嵩法师所讲的：「在业力的推动下，没有人是故意的；智者悲悯有情，凡夫互相谴责。」我们要当一个学佛的智者，以悲悯心来对待一切众生，而不要去谴责对方。

另外，刚刚讲的，凡事要往正面思惟，因为有什么心念就会带来什么事情，我们起心动念，乃至言语行为，最后都会回归到自己的身上来。宇宙是圆的，我们的心是遍通整个天地宇宙的，所以我们的起心动念，就会跟宇宙中相应的境界感通了。起好的念头，就会跟宇宙中好的境界感通；起不好的念头，就会跟宇宙中不好的境界感通。起好的念头，有一天好的事情就会来到我们身边；起不好的念头，有一天不好的事情也会来到我们的身上。

所以，我们要时时刻刻存着正面的思惟，存着爱心，存着利益他人的心，凡事肯吃亏不计较，凡事为对方设想，凡事对他人恩慈体贴，对自己谦卑柔和，凡事让美归功，分怨共过。

当然讲很容易，做很困难，反观自己，这些我也做不到，所以一方面尽力学习，一方面「常怀惭愧，仰谢佛恩」，而「信受弥陀救度，专称弥陀佛名，愿生弥陀净土」。

净土宗台北念佛会为僧众开示

二○一○年九月五日

（四）

（僧众轮流背诵宗风俗谛）

古德说：「静中功夫十分，动中功夫才一分；动中功夫十分，梦中功夫才一分。」如果梦中作得了主，临终的时候也就能作得了主。对于宗风的内容，大家自己私底下诵念的时候可能都已滚瓜烂熟，但那是在静中，一旦到了动中，往往只剩下几成的实力而已，那是自然的。若有心深化进境，就必须多闻熏习，尤其修行，更是如此。所以，在孔子学说的代表——《论语》，第一篇〈学而篇〉的第一句就说「学而时习之，不亦说乎」，佛门由古至今更是一向注重多闻熏习。

闽南语有一句话说：「三日没馏，爬上树」。意思是，只要几天没有复习，自然就会淡忘。尤其随着年龄的增长，脑力、记忆力都会退化，思惟敏锐度也会退化，因此多闻熏习益加显得非常重要。

除了多闻熏习之外，还要能够耐烦、耐苦。早年台湾佛教界高僧广钦老和尚，曾经训练寺里一位担任重要执事的弟子。怎么训练呢？寺里有工程要进行，还要举办法会，忙完了一天，已经非常晚了，身心可说疲累不堪，巴不得马上躺在床铺上好好休息，偏偏这时候广钦老和尚要他做看起来不是很重要，也不是很需要的事。什么事呢？老和尚竟然把一大盒原来已经分好类的铁钉全部都搞混，然后叫这个弟子把这盒铁钉重新按大小尺寸拣好。这个徒弟心里想：「唉！老和尚怎么这么捉弄人！我都忙了一天了，您怎么偏偏选这时候叫我来拣铁钉呢？根本是在找麻烦嘛！」广钦老和尚却板起面孔说：「如果连这一关都过不去的话，如何面对生死关呢？」所以它是很有意义的。

真的疲累不堪，还要来做这个似乎是无谓的事，这就是训练。训练自己的耐烦、耐苦，这方面如果过得了关，临终的时候就往往比较不会有障碍。当然这是从自力的角度来讲，我们他力法门自有弥陀的加持，但是一个人的心性如果过于不耐烦、耐苦，忍耐力差，生活中往往就会在待人处事之际自生障碍。

宗风俗谛的内容大部分是撷取自佛陀所说，记录于经典上的，有些则是古圣先贤的格言嘉句，我本身非常喜好，内容确实很好。当然，里面有一些内容是重复的，那是反复叮咛，因为这方面比较重要，也往往是修行人比较容易出问题的地方。

虽然俗谛是在世间与人互动的处事为人之道，但对我们的心性与修行，也是非常的重要，可以说是我们性命的镜子、性命的道路。一般的镜子可以照出我们身相的美丑、净秽，而这一面俗谛的镜子，则是照出我们的心念、性情，人格的美丑、净秽，给我们遵循的道路与修正的方向。所以，大家应将其牢记心中，而且要思惟它、咀嚼出它的味道来，进而在人事境缘中持续地

去历练。

有一句话我觉得讲得非常好，就是「融为骨髓，化成个性」。我们血液、骨髓的滋养，靠的是日常三餐的饮食，而个性的滋养，靠的则是所受的教育；我们是佛弟子，就要把佛陀的金言玉语作为我们的教育，作为我们的生命，融成我们的骨髓，化成我们的个性。

不过，将文句背下来，并且涵咏其义，仍只是第六意识的范畴，如果能进而思惟它，并藉环境来历练，就能够化为我们的个性，成为我们的生命，也就能够进入第七意识，改变第八识。

我们所受的教育、所看的经论、所听来的法，其实都还是在浅层的第六意识范围，所谓色声香味触法，眼耳鼻舌身意。我们读经，思索经文含义，甚至寻章摘句，思考如何上台演讲，这一些都是知识的范围，只能改变学问的结构，也少许会改变精神相貌，但是还无力改变我们深层的性格与业力果报。为什么？因为我们一出生，就定下了性格与命运。俗语说：「八岁定终生」，也有人说「三岁定终生」。意思是说，从他小时候的个性行为就可以判定他将来的命运走向了。不过，一个人呱呱坠地的那个时刻，其实就定了终身，所谓「一饮一啄，无非前定」。定，由谁来定？是我们自己定的。我们都是带着累生累劫的业习，经由因缘和合而投生在此时此地，这一些业习在哪里？以佛法的名相来说就是「藏识」，也就是第八识。

「藏识」里面的东西是静态的，可是它有随着境缘而发动的功能，那个功能就是第七识。我们今生今世所受的教育是属于第六意识的范围，对于第七识的我执、第八识的业力，并没有影响到。要影响、改变它，那是修行的范围，不只是求知而已。因此，我们要时刻反观自省、观心自照，所谓随文入观、藉境练心，不然就有可能学问愈深反而业障愈重。

为什么？因为凡夫都有贪、瞋、痴、慢、疑、邪见，当学问愈好，尤其能够登台讲经说法、滔滔不绝、辩才无碍时，无形中，就长养了自己的高慢之心——你看，我懂这么多，你们都在底下听我讲，你们都不懂……但是这一些也是第六意识的范围，可是往往有形无形、有意无意会有这种高慢的念头。这样，岂不是福报没有增长、业障反而加多了？这个就是把学佛当作佛学、哲学来研究，而没有体会到：固然是我们讲给人家听，但这是大家给我学习历练的机会，这是我的福报，我应该感谢对方。所以若期望将已知学问转化成为内在生命，改变我们的深层个性，进而改变自己的业力，就必须时常反观自省，不断地观心自照。

以通途法门来讲，这方法就是「观心」，时刻观照内心，自己的起心动念是好或是不好，都要清清楚楚。能够观心的话，不好的念头当下自然就会退离，好像黑暗的房屋，电灯打开，黑暗就消失了，倘若电灯能时刻保持光明，黑暗就永远不会进来。这就是所谓的「勤修戒定慧，息灭贪瞋痴」。

当然，这是自力的范畴。由于我们达不到，所以自惭形秽，自觉是罪恶生死的凡夫，唯有投靠弥陀的救度，否则无有出离之缘。但也不能因为我们是投靠弥陀的救度，就可以不行这方面的事功，还是要随我们自己的能力，随力、随缘尽量去做方可。一方面善尽修行人的本分，一方面也藉之认清自己的状况，以资强化机法深信，这是一个净土行人所不可忽略的过程。

所以，如果自己职位高、学问高，时常受人赞叹，就要更加小心，因为这往往是在消我们的福报，在增加我们的罪业。为什么？因为我们若以一种理所当然的心态承受赞誉，乃至沾沾自喜时，罪业就会增加，福报就会漏光。

唐朝时代有一位国师，就是因为一时的骄慢自满，而曾经受到业障的侵袭，他就是大家熟悉的十世高僧悟达国师。

悟达国师在儿童时期就已有不凡的展现，被称为神童。怎样的神童呢？他在小孩时就曾触景生情而吟下一首诗：

花开满树红，花落万枝空；
唯余一朵在，明日定随风。

这段文字很优美，意境也很好，而且又明确浅白地显示出佛家无常的道理。

「花开满树红」，春天时花园的花都开放了，万紫千红。可是时间总会过去，好景不能长久，就怎么了？——「花落万枝空」。「唯余一朵在」，虽然还剩下一朵没有掉落，可是不会长久的--「明日定随风」。像这样的无常观，悟达国师小的时候就已经感受到了，可是一般人即使到老，也没感受到无常。可见悟达国师不愧十世以来都能成为高僧。

悟达国师年轻的时候，有一次出外行脚，路经一座寺院挂单，隔壁寮房中有另外一个来挂单的僧人，全身生疮，臭秽难闻，他人避之唯恐不及。当时的悟达国师很有爱心，主动照顾那个生病的出家人，为他清理排泄物，帮他送来食物、汤药等等。过了一阵子，那个生病的出家人病情就渐渐好转、恢复健康了。

后来他们两个都要离开的时候，那个受到悟达国师照顾的出家人很感激地对悟达国师说：「我叫迦诺迦，你以后如有难解之事，可以到某某山来找我。那个山上有两棵很高大的松树，越过那个山头就可以找到我了。」于是两个人就分手，各自云游去了。

悟达国师后来因为德行高深，唐懿宗封他为国师，对他尊宠有加，悟达国师因而生起一念骄慢

心，但也从这时候开始，悟达国师的膝盖上突然长出一个人面疮来，眉目口齿俱备，更可怖的是，这疮需要喂食，每次用饮食喂它，它都能像人一样开口吞啖，遍请各地名医医治，皆束手无策。这时候，悟达国师想起了年轻的时候所遇到的那位僧人所说的话，于是他就辞别了皇帝，自己上山去寻找那位僧人所住的地方。

悟达国师走了很远的路，终于找到那个长着两棵大松树的山头。他越过那个山头，看到了一座小庙。进到庙里，果然看到几十年前自己曾帮助的那位僧人。他对悟达国师说：「我知道你会来。山腰处有一潭泉水，你现在到那里用泉水洗你膝盖上的疮，这样病就会好了。」悟达国师就依指示到山腰的泉水旁，准备用双手舀水来洗膝盖上的疮。就在这个时候，那个人面疮竟然开口说话了：「且慢！我有话要说。你是个学问渊博的高僧，应该听过汉朝七国之乱时袁盎奏请汉景帝斩晁错的故事，你就是当年的袁盎，而我就是被你害死的晁错。我在你身边跟了十辈子，因为你十辈子以来都是持戒精严的高僧，行为操守纯正，修行也很精进，我都找不到机会向你下手，直到你被封为国师，心起傲慢，我才有机会报仇。今蒙迦诺迦尊者慈悲化解我们的恩怨，所以我也就此罢手了。」悟达国师十世以来都身为高僧，只不过一念沾沾自喜，福报享尽，致使冤家有机可乘，业障就现前。

一位修行十世的高僧尚且如此，何况像我们这样的卑贱、愚痴，哪有自骄自满的资格呢？而且修行人愈是学问高深，应是为人愈加谦卑，所谓「学问深时意气平」，饱满的稻穗，头是低垂的。六经之首的《易经》就说：「谦受益，满招损。」总之，只要心存谦卑、谦虚、谦柔、谦和、谦下、谦让，都是可以增长我们福德的。

《心经》说：「色即是空。」我们的身心都是空，不只山河大地、森罗万象是空，宇宙星辰也是空，在空中没有所谓的「利衰、毁誉、称讥、苦乐」。因此，我们要益加注意自己的起心动念，如果心中起了情绪，起了不平、不满、比较、计较、忿恨的心情，自己就要立刻观照。一旦有观照的心，当下就会心平气和，就会回到正知正见正念。所以，修行不只是学问的事情，也就是说，学佛不只是佛理的事情，不只是佛教哲学的事情，而是要观心，深入自己的第七识，改变自己第八识的业障、果报。

刚才所讲的，「静中功夫十分，动中功夫才一分；动中功夫十分，梦中功夫才一分」，所以我们要时刻观心。

这样讲，是不是不用念佛了？不是的！当然仍是要以念佛为主。只是说，当我们起心动念了，乃至情绪、脾气、烦恼来了，就要立刻观照，这是针对当下的起念来自我调治的。至于平常，当然仍是念佛为主。

另外，修行要从什么地方开始呢？要从不妄语开始。不妄语就是不随便讲话，不仅不讲骗人的话，也不讲两舌、恶口、妄言、绮语，这个非常重要。

我们团体中，不管出家也好、在家也好，都是女众居多。俗话说，女众往往是「鸡肠鸟肚」。而且，「长舌妇」也好，「三姑六婆」也好，都是在说女众，可见女众「口业」非常严重，有时一句话可以交代的，却讲两句、三句，甚至讲闲话，一讲就是好几十分钟，甚至半个钟头、一个钟头以上；情绪来了，向人诉苦，一说就是几十分钟，甚至几个钟头，真的不愧是长舌妇。

言语往往是是非的来源，所以宗风里面对语言的提示就比较多一些，比如：「不说、不听、不传、不较」。相应于在佛陀所订的五戒、十善当中，针对口业而订的规范是最多的，所以我们要不说是非，也不要诉苦，因为口业最容易犯罪犯过，也最容易消损自己的福报、增加自己的罪障。我们既是身为修行人，应该以佛法作为自己起心动念的准则，而不应该还像没有学佛前一样，把以前的脾气、个性带到佛门来。要知道自己的三千烦恼丝都已经剃掉了，所穿的是可让三界众生供养的福田衣，所以务必要常自省：我是不是还像以前那样使个性，动不动就起情绪，动不动就要发牢骚？好像受了很大的委屈一样。如果这样的话，连修行人都称不上了，更何况是出家人呢？

所以，没事不要讲话，半句话都已经嫌多了，何况讲那么多、那么久！凡是跟自己无关的事情，也一概不须知道；若知道了，当然不可以讲出去。想想看，讲出去是为了什么，有什么意义？讲来讲去都会变成是非，所谓「一人传虚，百人传实」、「好事不出门，坏事传千里」。所以修行从不妄语开始，对于是非尽量不看、不听、不说、不传，即使闲话也不要讲，要惜话如金，守口如瓶。

在佛陀的时代，僧众和合共住所做的只有两件事：一是「圣默然」，即打坐修定；二是「法谈」，即谈论佛理，其他世俗的闲聊，在和合僧团中是严格禁止的。因为除了佛法，除了宇宙真理之外，一切的一切都是空性，你讲它做什么？善也是空，恶也是空，顺也是空，逆也是空，把它讲出去做什么？往往我们会跟旁边的人说：「某某人我跟你讲一件事情，但是您千万不要讲出去……」，那个人又跟他的知心好友说：「某某人我跟你讲一件事情，这件事情是某某人告诉我的，但是你千万不要讲出去，你一个人知道就好」，这个人又跟他的另一个知心好友这样讲，是非就这样一直不断流窜。总之，不相关的事，即使是同床而眠的丈夫、太太都不需要讲了，更何况是其他的人？

能守得住口，就能方便守得住心；口守不住的话，表示内心的翻滚太大。所以再次提醒大家，

少讲话，无谓的话半句都嫌多。

善导大师往往都是独来独往的，为什么？因为有人相伴，往往容易讲闲话。但是，不讲闲话并不表示性格孤僻、冷漠，或者显示自己鹤立鸡群、特立独行，如果有这样的观念，是不正确的。一个人也好，与大众相处也好，都应该是和谐的，彼此有默契的。

当然，如果是执事，有关公务或某些事情的提示叮咛，这不是是非，我们应该谦卑接受，所谓「闻善则喜，闻过则拜」，这样不仅能够增长自己的福德，也能够消除自己的业障。别人指出我们的不对，我们应该谦虚地接受，乃至是背后的诽谤，也要接受。当然有些事情若是应该说清楚的，应该解释明白的，都应清楚平实地表达。可是如果难以说清楚，也无法解释的话，那就要甘心、平顺、安然地来接受。有一句话说「天上掉下来的礼物」，天上掉下来的礼物，往往是白白地送给我们。要去拥有天上掉下来的礼物还真不容易，没有机会是遇不到的。礼物是什么呢？就是消除我们的业障，增加我们的福德，训练我们安忍一切逆缘。

佛陀说，别人诽谤我们，是对我们最大的恩惠。这种观念确实是颠覆一般人的思惟。人家诽谤我们，造成我们身心的苦恼，怎么反而说是恩惠呢？一般人会因为诽谤而造成身心苦恼。可是我们是修行人，修行人应该以怎样的心态来对待呢？如果确实有这样的事，刚好是消我们的业；如果没有那样的事，一方面是增加我们的福报，另一方面是让我们修安忍、忍辱的机缘，这岂不是很大的恩惠？曾有一位学佛的妇女受了别人的无根之谤，她听到了反而很高兴，因为那时候她儿子正要考试，她就把这个功德回向给她的儿子。如果这位母亲没有学佛的话，可能就会气得晚上睡不着觉了。

所以修行人永远不会怨天尤人。「唉呀！某某人对我怎么样、某某人对我不公……」，其实没有不公的事，天底下一切都是公平的，所受的往往都是恰如其分的。依据我们过去世所累积的业因，今日自然应该受这种果报，所以说「闻善则喜，闻过则拜」。

我们往往观察不到自己的过患，必须要靠别人来提醒。别人好不容易观察到了，而且跟我们提起了，我们如果接受的话，岂不是就能够如实地去改进？因为别人的提示，让我们有改进的机会，使我们的品性、道德升华，岂不是要感谢对方？即使是对方误会了，那也没关系，在团体当中，我们是怎样的为人，四周的人都看得清楚，所谓「日久见人心」，大家都会有公论的。所以，应该尽量谦虚，接受他人的忠言。

在团体当中，凡事也要能「善解」，善于理解才不会错解、误解，而产生误会。与众相处要合群，要与大众和合。若不能合群，会带给自己苦恼，也会带给别人苦恼，更会带给团体动荡不安。除此之外，要彼此接纳，互相包容，彼此体谅，互相关怀。

我们这个法门是讲弥陀的救度，也就是讲弥陀对我们的爱、弥陀对我们的包容。想想看，如果弥陀不爱我们，怎么会救我们呢？如果弥陀不包容我们，我们怎么可能被救度呢？想想看，我们生生世世，乃至此生此世，我们的三业行为过得了阎罗王这一关吗？阎罗王会包容我们吗？阎罗王不肯包容我们的，因果也不肯包容我们的，只有阿弥陀佛包容我们，不跟我们计较，而且还要来救我们。我们若体会到弥陀的爱有多深，对别人的爱也会有多深；我们若体会到弥陀对我们的包容有多大，对别人的包容也会有多大。

一个人如果起情绪、心中不平了，感觉受委屈了，这表示两方面不足：一方面是对「机、法」没有体会，以为自己是一个贤善、没有过失的人，同时也没有体会到弥陀的爱跟包容；另一方面是他初学这个法门，所以感受的深度还不够。

还有，一个团体里面，默契非常重要。团体运作是靠什么？靠默契。有了默契的话，不用讲，彼此都是互相理解的。虽然谈不上心心相印，可是彼此的心都互相了解，这就是默契。能够这样的话，在人群当中，就会有人缘，就会有好缘，就会获得善缘。

如果在群体当中，觉得自己没有人缘，好像别人都冷落自己，这样就要检讨自己，不要去指责或批评别人。为什么？这个就是以镜为鉴的理论，眼前镜子所显现的都是自己如实的相貌，不是镜子故意产生的。所以反观自省很重要。

同时，凡事要往正面去想，不要往负面想。不管事情怎样，都要往正面想，这样就会带来正面的效应。如果动不动就往负面想，即使是正面的，也会带来负面的效应。

另外，团体中都会安排各人相应的职位，所谓各安其位、各司其职而分工合作、分层负责，所以大家只要安分守己，尽心尽力，尽职尽责，就能够像一部机器一样，每个环节都能运作通畅。不管自己负责哪个层面的工作，都要尽量「化繁为简，化难为易，举重若轻，轻松以对」。这样自己轻松，别人也没有压力。

最后，还是勉励大家，关于修身养性的好文章应每隔一段时间就复习一下，所谓多闻熏习。如果不多闻熏习，就不可能有所进展，就难以有所成就。

不断复习，就好像我们在土地上下了种子，种子落下了，要适时去浇水，将土翻松一下。好的道理，我们看了、听了，当下种子就进入我们阿赖耶识的田地当中，可是这田地若是土太硬、水分少，没有养分，没有肥料，阳光又不充足，这颗种子就不能发芽。时常温习、复习，等于

我们维持土地的松软，使其有水分、养分、阳光，这样它才容易发芽，乃至最后开花结果。

所以，有关法义的文章要多闻熏习，乃至修身养性的文章也要多闻熏习，这方面的文章大部分也都会发给大家。有哪些文章可以反复温习呢？我来念一些发给大家的文章，当中有一篇1〈爱的故事〉，这篇故事很短，但启示很大，意思就是说，只有爱才能存在，没有爱就不能存在。阿弥陀佛说「若不生者，不取正觉」，祂如果不具圆满救度十方众生的爱心跟力量，就没有阿弥陀佛，也没有我们的法身慧命。

还有2〈俞净意公遇灶神记〉、3〈慈悲是化解的唯一方法〉、4〈你所给予的都会回到你身上〉、5〈自己决定别人看你的眼光〉、6〈出家人的自尊〉、7〈坦然还儿债〉、8〈平心静气的妙方〉、9〈找好处认不是〉、10〈讲病〉。后面这两篇是民国时代，东北地方一位王凤仪王善人所讲的，以及星云大师写的 11〈如何做一个出家人〉，还有我几次讲的12〈宗风学习〉。这一些都可以利用时间来反复温习，因为这些都可增长我们人格道德的生命，多闻熏习就会「融为骨髓，化成个性」。

净土宗台北念佛会为僧众开示

二○一一年二月二十三日

（五）

（僧众轮流背诵宗风俗谛）

今天之所以选择在这里聚会，是希望大家能更加亲切地、融洽地，在没有高低上下、甚至僧龄的阶级差别，于一种平起平坐、没有拘束与限制的气氛下座谈。同时也想利用这个机会听听大家对教团，或个人的修行，或对将来的愿景展望有什么想法。

问：有人反应说，道场里非常自由，但却少了规范及奖惩。因为自己担任执事的关系，平日于事务上有较多机会接触上人，知道上人的教导看似没有固定的轨则，但其实对于僧众的言行举止、待人处事，是有高标准的规范精神在其中的，可是这部分不知如何传达或展现。

慧净师父：我们道场位于都市公寓中，是社区型的教团，附近有左邻右舍，跟一般山林道场，平常较少和信众或社会人士面对面接触是不同的。我也曾辗转听到有少来道场甚或在其他团体学习的某位以前同修反应，说我们的出家众有的威仪不足。面对这样的评论，首先我们就要先检讨，因为很多事情我们自己是看不到的，尤其了解自己这件事，往往是要假藉外境来当作我们的镜子。因此，包括我自己，希望大家言语举止尽量的安详稳重。

宗风俗谛中就有「威仪（举止）——安详稳重」一条，安详稳重其实是包括内心跟外境的，也就是身口与意。一个人如果内心安详稳重，他会是很平和的——内心很平和、很平静、很无诤，也很安稳、很喜乐，一种寂静的喜乐。

除了内心必须安详稳重，言语也要安详稳重，也就是在语言表达上，必须是安稳的、祥和的、不粗暴的、不急躁的，甚至不会说出让他人苦恼，与人有争执的语言；举止也一样，也是要安详稳重。所以「详」是「言」字旁，显示内心所展现出来的言语举止是安详的。

出家本来就是为了修行，所以内心应该是向善、向上、向净的。我们既然发心出家，心中就应该清楚明了是为了修行而来，而修行也一定是有自我的要求，而不用等待外面用某种严格的或是某一种制度来规范，甚至奖惩。所以，一个真正发心出家的人，很自然的，他应该会有自我要求，让自己的身口意都是安详的、稳重的、不虚浮的、不粗暴的。

所以有人说我们威仪不足，这对出家众来讲，应该感到很惭愧。既然现出家相就是为了要修行，首先就是内心要平和、平静、安稳、无诤，展现在外的，也是稳重的、稳定的、平和的，这方面希望大家都能自我要求。

我比较不会订出某一种规矩，甚或有奖、有惩，这也是希望大家都能从内心自动自发，自我要求。不过，由于毕竟我们都是凡夫，具足贪瞋痴，尤其在社会上久了，难免习久成性，积习难改，因此就订了宗风俗谛让大家背诵思惟。

我们学佛，所接触的都是大圣佛陀的金言玉语，若能将这些思惟放在心中，从这些佛言祖语来自我薰染，转化习气，调柔个性，这样气质、相貌、举止、言语、命运都会转变。甚而将这些金言玉语作为自己的生命，落实到生活中，时刻警惕在当下。

所以，对于一个真发心修行的人来讲，应该是不会等待规矩等种种要求才想调整自己的，只是说因为是凡夫，习性难改，因此多少需要有一些规范，「宗风二——俗谛」就是我们这里的规范。

再者，我们这个法门是「易行道」，龙树菩萨以「乘船则乐」来形容，顺风扬帆，又可以欣赏外景，轻松惬意，跟一般自力的修行是完全不一样的。所以我也希望大家在修行上如龙树菩萨所讲是安乐的——乘船则乐，大家过着快乐的出家人的生活、快乐的念佛人的生活，但也不能因为是易行道、安乐门，所以就放纵了，更要注意自己是身着袈裟的修行人。

虽然我们现在所穿的是汉传的僧服，但要把它当作是袈裟。既然穿袈裟，就要用敬重、庄严之心来对待。由于印度比较热，同时讲究简便，因此就用一块布把身体围起来，袈裟就这样一披

，可是这样的衣着方式在我们这边不习惯，所以僧服就延续中国式的服装。虽然样式不同，不过我们仍应把它当作佛陀时代的袈裟，以庄严之心来面对它，既然穿上了袈裟，言语举止，甚至起心动念就要合乎一个修行人的标准，所以希望每个人对自己的言语举止要注意。

我们的教团座落在台北市信义区的社区公寓中，房价很高，环境也比较狭迫，就目前来说，将陆续会有人来亲近道场，或现出家相，所以住的地方就会呈现不足，因此，从长期着眼，教团希望能在郊区建设一个静修的地方。也就是说，这个地方虽不是在市区，但也不是在很偏僻的深山，可是有山林景观，是静而不僻。

教团中，四众会愈来愈多，而人总会老，不管是年纪大，或想专修，都必须要有一处静修的地方，这是我们目前尚缺乏的。

关于将来静修居住的规划，希望大家都有宽阔的空间，个人的生活机能也都具备，也就是说，有个人的寮房、卫浴、小佛堂、小茶水间、晒衣处。建设的材质及样式以简单、朴实、便宜、坚固、耐用为原则，而不像一般寺院的红砖绿瓦、雕梁画栋。

构想中的这个地方将对内不对外，四周篱笆围起来，平常可以不受干扰，都在里面用功。当然不只是出家众，在家众也可以，只要是相应于我们这个法门，而个性是无诤、平静，能够与众和合，这样的人都可以住进去，让大家晚年可以很安心的念佛，很安然的往生。不过这也只是目前浮起的一种念头，将来能不能实现，就看以后的因缘。只是说「宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井」而已。

另外，也因为同修的护持，让僧众可以安住修行，希望大家要有感恩的心。可以这样说，目前常来道场念佛的同修，都把教团当成是自己的家，也把我们出家众当成是他们的亲人一般，因此我们对同修不能看成是一般的信众，而要当成是自己的家人、兄弟一样。

住众平日就是尽量无诤、平静，这个非常重要。每个人的内心如果是无诤的、平静的，那团体里面就不需要什么奖惩条文，也不需要什么规矩，自然就会和谐。所以希望大家由内而外都能够无诤、平静、和谐、和乐。

有一句话说「与人无诤，于事无求」，要内心无诤，就是要有这种态度。对任何事情、语言，都要有一种直心，所谓「直心是道场」，直心就是「是、是，好、好，对、对，谢谢、谢谢」，日本话叫作「すなお」（sunao），翻译成中国话，就是「素直、直朴」。

日本常常有一句话「はい、はい」（hi），对方讲什么，就回应「はい」，也就是说，以一种直接接受的心，人家讲什么就「嗨，是的，对对，谢谢」，希望大家也能培养这种「すなお」（sunao）的心。直接地、当下地去领受、接受、承受，不要加以转弯的考量、解释、看法。每个人能够这样的话，那个团体也会是和谐的、和乐的，而且人格、心境都会提升，也会带来福报。

这样的心，也可以用一个字来形容，就是「诚」。「诚」非常的重要，《中庸》说：「诚者，物之终始，不诚无物。是故，君子诚之为贵。」意思就是说，如果没有诚，便是虚妄，没有彼此存在的价值。一个诚心的人，不会怀疑人家，也不会计较人家；一个诚心的人，凡事会直心来接纳。所以诚心、直朴的心对一个修行人来讲是非常重要的。有诚心、直朴的心就会减少冲突，冲突减少就不会引生业障，不引生业障就能增加福德。所以直朴的心与诚心就好像婴儿的心，婴儿很纯朴，他没有大人的那种是非、利益、计较、争夺的心，也因此，在道家修炼上，也很重视像婴儿那样的直朴之心。

我们僧众住的地方都会悬挂一幅字——「随作务，随念佛，不与人诤，亦无怒容」，这都是我们的座右铭，而且也是修行的重点之一。「随作务、随念佛」，把念佛落实在生活当中，落实在行住坐卧当中，落实在时处诸缘当中，让念佛成为我们的生命、我们的生活习惯。「不与人诤，亦无怒容」，就是既不在口头上与人诤，内心也无诤；如果内心有诤，至少也不要表现在容貌上，慢慢让内心也能够不存留。

当然，讲道理是容易的，一般好像都是讲道理给人家听的，其实修行道理是要讲给自己听的；还有，道理容易了解，讲也容易，可是修行就会遇上困难。为什么？因为道理的了解是属于第六意识的层次，可是个性执着于第七意识，是旷劫以来含藏在阿赖耶识里面的，非常坚固，因此，单单靠这一辈子第六意识接触到的这些道理是很难消融旷劫以来的这些习气的，所以要常常不断地提醒自己。

这样讲起来，修行是修什么？是「修心」，一切唯心。所以有一首偈说：「愿我恒常观自心，正当烦恼初萌生，危害自己他人时，立即强行令断除。」只要起心动念，都要观照，为什么？因为那个念头是小偷，不是主人，主人是那个空灵的本性，所以对一个修行人来讲，他的内心应该永远处在一种空灵地、安详地状态，念头起来就要观照。当然处理事情，与人接洽时必须要明辨、动脑筋，可是事情一过，就回复到那个空灵、寂静的状态，所谓「于事无心，于心无事」便是这个意思。当然这些也都是道理，我也在学习，可是我们的目标就是那样。

因此，俗谛方面，我们就尽量去做。由于有俗谛这一面镜子，让我们看出自己是什么样的人，所以俗谛不仅是我们行走的道路，也是一面照妖镜，照出我们就是善导大师所讲的「罪恶生死

凡夫」，如果不是罪恶生死凡夫的觉悟，我们也不会老老实实的，通身靠倒在阿弥陀佛的怀抱中。

所以真正学习我们这个法门的人，会比较有包容心，比较不会生起责备人家的心念，为什么？因为想到如果要被责备的话，我们自己应比别人更需要被责备十倍、百倍；尤其是体悟到是阿弥陀佛包容我们，不跟我们计较，自然也会想尽量的包容别人，不跟别人计较。佛都原谅我们了，我们为什么不能原谅别人呢？反过来说，大家也可以自我检视与观照，平常内心如果有太多挣扎的事，就要让它消除；如果一直无法降伏，就应该警觉。因为一个正常人尚不会这样，何况是一个修行人。

另外，在佛门中，刚出家时都会先安排做苦役，也就是人家所厌烦的比较苦的工作。为什么？一方面可以消业障，一方面可以增加福报。在佛门里面要修福真的是比较容易的，所谓「佛寺门中福好求」。因为寺院是三宝的地方，跟世俗的地方不一样，在三宝的地方播种，就好像在一块很肥沃的田地下种子，这一颗种子再怎样的低劣，但由于地很肥沃，就可以变铁成金。所以在佛门中如果有什么差使的话，大家尽量不要计较，承担差使就是点点滴滴地在累积福报，都是功不唐捐的。

最近有一位莲友向我反应，说《大经》（三四页）之「远离粗言，自害害彼，彼此俱害；修习善语，自利利人，人我兼利」的经文看不懂，应该是少了字。既然是「远离粗言」，怎么还会「自害害彼，彼此俱害」？我回答说：「对于经典，我们应该去了解经文中的意思，而不是在文字上挑经文的毛病。孟子说：‘不以文害辞，不以辞害志；以意逆志，是为得之。’经文往往四字一句，偈语更是受字数的限制，因此，不可拘泥于文字，而应理解文中内涵。以我来说，从来没有起过一念认为这句经文有错误，或文字不周到，反而觉得这样的造句用词比较简洁。」我进一步跟这位莲友说：「其实我们这个法门是‘还愚痴生极乐’，像《盲眼老人预知时至》中的主角，她懂什么？可是我们人生未后能够像她那样吗？如果能像她那样，我想这应是大家所盼望的。所以法然上人就讲，圣道门是‘极智慧证涅盘’，若是净土门则要‘还愚痴’，才能安稳地‘生极乐’。不然知解太多，意见太多，一直在寻文摘句中作活计，这样心就会不专一、不安稳。」我们这个道场是长年念佛，大部分的人在道场也好几年了，如果有专心念佛的话，几年来，气质、相貌、个性、威仪应该都会转变的；如果没有转变，就要自我检讨了。当然不是说相貌突然变成另一个容貌，而是从气质上可以看得出来，至少性格上会更稳重、更谦柔。

在一支香（七十分钟）的念佛当中，如果能够一句一句没有粗的杂念，就会体得安详、寂静的心境，这样，逐渐气质就会改变；如果念佛时妄想杂念还很多，可以依照印光大师的「十念记数」来念佛，三三四也好，五五也好，一口气念下去也好，这样当然也不可能完全没有妄想杂念，可是比较细。尤其早晨刚睡醒时，心比较平和、稳定、寂静，可利用早晨的时间采十念记数静坐念佛，久而久之，就能体会到详和寂静之境。

其实我们的佛性是什么？佛性无非是「寂静」二字。「涅盘」是印度语，中国话就是「寂静」。一切唯心所造，如果我们的心多少体会到寂静的话，言语举止就会安详稳重而不会虚浮或粗暴，而且也不会常与人起争执。

净土宗台北念佛会地下室为僧众开示

二○一一年七月八日

九、以诚感人

慧净法师

第一、以诚感人，以德服众

「以诚感人」即是不管对任何人、任何事，都要「以诚存心」，言语、举止，都要出自真诚无妄的心；所谓「诚于中，形于外」。

「以德服众」即是站在对方的立场考量，给对方真实的利益。

任何团体的领导者，固然要有其领导能力，但重要的还是「以诚感人，以德服众」。如果不是真诚地站在对方的立场，为对方的「真俗二谛、现当二益」考虑，则容易引起民怨，不得人心。所谓「俗谛」是现世生活的利益，「真谛」是念佛往生的利益。因为我们是学佛念佛的团体，有别于社会上功利主义的团体，尤其大众禀承净嵩法师为人处事的基本精神，亦即「有情有义」，所谓「是非真假已忘却，独留情义落江湖」，这正是我们佛家「慈悲为本，方便为门」的具体表现。

第二、纯孝之子，爱敬父母

我们是念佛的团体，完全属于净土法门，净土法门是庶民佛教，所以一切的作为要平民化、服务化。亦即虽然是领众或组长，也都是为了服务大众而设，因此要有义工、志工的牺牲精神。而且我们是以弥陀为中心的净土法门，更要如宗祖善导大师所说的要「学佛大悲心」，而阿弥陀佛大悲心的表现，即是《无量寿经》所说的「如纯孝之子，爱敬父母」。「纯」是纯笃专一之意，阿弥陀佛为了将「不请之法」的「真实之利」，亦即成佛功德，无条件的、白白地惠赐给我们，而把我们愚恶的生死凡夫，视为自己的父母，而弥陀视自己为纯孝之子，来爱敬我们愚恶凡夫。一般人对外人是「无爱无敬」，即使有敬也未必有爱，而对家人则有爱未必有敬；但阿弥陀佛对我们是既爱又敬，而且纯笃专一，不二不变。因此希望我们也以这种精神来对待同修大众，尤其我们都是信佛学佛者，深信一切众生都是过去父母，都是未来诸佛，而且念佛必定往生成佛，可知现前同修大众，都是即将成佛之人，更应爱敬、奉事。基督教有「基督为

信徒洗脚」的典故，而阿弥陀佛有「纯孝之子，爱敬一切众生」的悲心。
第三、身止苦中，忍终不悔

服务大众要有「无我」的精神，才能任劳任怨、无怨无悔，但这谈何容易，因此也要「学佛大悲心」。阿弥陀佛的大悲心是金刚不变的，《无量寿经》说：「假使身止，诸苦毒中，我行精进，忍终不悔。」这是法藏比丘在发四十八大愿之前向他的师父——世自在王如来表白他为救度众生的真心。「假使身止，诸苦毒中」意思是，为了完成极乐世界、完成救度十方众生到极乐世界的誓愿，必须要行三学六度、诸种菩萨苦行，在种种苦行当中即使为众生到地狱受苦，也要精进不退、坚忍不拔，始终不会反悔，这才真的是无怨无悔。虽然我们是贪瞋痴、我执具足的凡夫，这样的境界是绝对做不到的，但是我们都应学习体会阿弥陀佛的大悲心，虽不能至，心向往之。因此，对任何艰难的事情，都要尽量承当，尤其对于任何人的任何批评，都要虚心检讨、欢喜接受。这对我们的能力、修为都是一种增上缘，我们要视之为善知识。古人说：「闻过则喜，闻善则拜」，亦即对我们善意的劝告要欢喜接受，向指示我们善法的人感谢而拜，因为他们成就了我们的德行，何况古德说：「是非以不辩为解脱，佛门以无事为兴隆。」以上三点：
第一，以诚感人，以德服众，
第二，纯孝之子，爱敬父母，
第三，身止苦中，忍终不悔。
希望与大家共同勉励。
南无阿弥陀佛！
第一届「议事委员会」会议前谈话
二○○四年二月二十八日
十、缘苦众生
慧净法师
第一、菩萨所缘，缘苦众生

我们虽是佛教团体，但不以拥有教团、研究佛学为目的。学佛人不论所学是圣道门或是净土门，其目的都在于「上求菩提，下化众生；而上求菩提的目的，是为了容易度化众生」。因为一切众生，都沉溺在苦恼的大海中，可谓众苦充满、苦海无边，有的人茫然无知，有的人恐惧不安，因此都需要法音的唤醒，都需要弥陀的安慰。经典上显示弥陀的悲愿说：「众生苦恼我苦恼，众生安乐我安乐」，又说：「荷负群生，为之重担」、「一切恐惧，为作大安」。而我们的教团正是以弥陀为中心的净土教团，因此，教团的职事干部都要深刻领悟弥陀的大悲，秉持弥陀的大悲精神，设身处地存念众生的苦恼，以众生为念。经典上说：「菩萨所缘，缘苦众生」，诸佛菩萨，心心念念，都在于苦恼众生，时时处处都要拔除众生的苦恼。

人生很短，在几十年短暂的人生中，能够遇到佛法，尤其是遇到阿弥陀佛主动积极、平等普救的法门，进而为这法门「自信教人信」，做弥陀的使者，弘弥陀的大愿，是何等稀有难得可贵，正所谓「百千万劫难遭遇」。因此，大家应庆幸、珍惜这百千万劫难遭遇的佛缘，好好使用短暂的人生，为弥陀普救的法门而奉献，心心念念、时时处处都以众生为念，犹如「菩萨所缘，缘苦众生」。如此，假借短暂的生命，作无尽的奉献，便能获得人生最高的价值，因为我们为众生所做的，点点滴滴都如同弥陀所做的。

当然，我们都是凡夫，往往也会在某种境缘之下，善心冷却，愿心倒退，这时若想到「菩萨所缘，缘苦众生」、「但愿众生得离苦，不为自己求安乐」，则愿心便会坚固，善心更能增长。
第二、和颜爱语，下心含笑

「和颜爱语」出自《无量寿经》，原文是「和颜爱语，先意承问」，这两句经文是在说明阿弥陀佛因地修行，对众生亲切体贴、柔善谦逊的大悲言行。「下心含笑」出自《地藏经》，原文是「下心含笑，亲手布施」，这两句经文是佛陀开示一位国王布施时所应抱持的心态与做法。这几句经文对我们学佛人，尤其身为职事干部，是很好的开示，可作为我们为人处事、服务大众的方针。

「和颜」：温和的、和蔼的，甚至微笑的容貌，给人感觉亲切、感觉安心，不会令人见而生畏，甚而觉得拒人千里之外。有句话说：「主妇的笑容，是家庭的光明。」的确，家庭主妇，相夫教子，主掌中馈，如果亲切和蔼，笑容满面，会给家庭带来和气，带来温馨，带来光明。

「爱语」：体贴、关爱、充满为对方设想而又柔顺的语言，能令对方欢喜、窝心，使得对方感动、感激，容易接受我们的服务，乐意听从我们的领导。

「先意承问」：设身处地为对方设想，不等对方开口，预先通达其心，了解其意，而主动积极地垂询对方的需要，解其苦恼，满其所愿。
希望我们大家都能学习弥陀「和颜爱语，先意承问」的柔顺谦下之德。

「下心含笑，亲手布施」：以谦下柔和的心肠，慈悲关爱的笑容，亲手普遍地布施贫穷而又下贱的众生。凡夫都有贡高我慢心，尤其贵为一国之王；然而国王布施贫困百姓，不但放下国王的身段，而且用谦卑柔软的态度，和蔼可亲的笑容，直接亲近百姓，作亲手的布施，并且敬重对方，毫无高慢心。这种真心、爱心、谦敬心，不但令人容易接受，更令人动容、感念、怀念、永志不忘。谦敬能够聚德，招来福报，古人云：「人能谦下如溪谷，则德常在不离己。」又，微笑是世界上最美丽的语言，也是人与人最好的沟通桥梁。时常笑脸迎人，必是最有人缘的

人。

希望我们职事干部们为同修、莲友乃至教团之外的人服务时，都能主动积极，都能「和颜爱语，下心含笑」。

第三、任劳任怨，无怨无悔

任劳不任怨，有功无德；任怨不任劳，有德无功；任劳任怨，有功有德；不任劳不任怨，无功无德。

学佛人不管是为自己消灾解难、增福延寿，或发心为佛门做事、饶益众生，都要有牺牲奉献的精神，吃亏不较的心量，因此必须培养「任劳任怨、无怨无悔」的胸襟。本来忍苦耐劳、不计诽誉，是行者本色，因为吃苦即是了苦，忍辱能够增福；而身为佛门职事干部，更应如此。

佛陀开示说：「未成佛道，先结人缘」，又说：「欲求无上佛道，先做众生马牛。」我们虽是净土法门，以念佛往生净土，在净土证无上佛果为宗旨，然而学佛既为成佛，成佛本为众生，则今生现世也应随缘尽力，为众生做事，甚至为众生做马做牛，只要我们能力所及，便应当仁不让。尤其我们一方面要稳定教团，服务同修，另一方面要弘扬本愿，广利群萌，若不耐劳，而心生怨悔，则功亏一篑，功败垂成。

为大众做事，即使做得好，做得圆满，都会有人满意有人不满意，都会受赞美，也会遭批评。身处五浊恶世，彼此都是凡夫，难免如此。但只要经过决议，自己也深思熟虑、尽心尽力之后，若受赞美，固可欣慰，即遭批评，也不必气馁，因为已尽心力，而因缘如此。所以主事者，既尽心力，便应随缘，保持平常心，以恭顺无诤的态度，理性冷静地面对；若因此而负气，甚至有情绪反应，则甚为不智。任劳容易任怨难，若能任劳也任怨，则功德圆满。因此，事无大小，都要理性抬头，切莫情绪用事。

服务大众要能任劳任怨、无怨无悔，必须体悟「大悲心」与「空性慧」。

《观经》说：

佛心者，大慈悲是，以无缘慈，摄诸众生。

《华严经》说：

诸佛皆以大悲为体，因于众生而起大悲，

因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。

又说：

一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果；

以大悲水饶益众生，则能成就诸佛华果。

众生一体，人我无别，为他即是为自，为自必须为他；能如此体悟，则能任劳，也能任怨，无怨无悔，犹如慈母赴儿，亦如不请之友。何况我们受弥陀无条件的惠施，蒙弥陀不计较的包容，同渥弥陀大悲之爱，深感弥陀同体之恩；即使遭无根之谤，或求全之毁，也有力量勇于面对，敢于承担。

为众生服务，若能以无我心、平等心对待，则其福德不可思量。《金刚经》说：「菩萨于法，应无所住，行于布施。何以故？若菩萨无住相布施，其福德不可思量。」希望职事干部们都能深体弥陀大悲佛心，无我不执着、理性不情绪地为人服务，而任劳任怨，无怨无悔。

以上三段法语：

第一，菩萨所缘，缘苦众生，

第二，和颜爱语，下心含笑，

第三，任劳任怨，无怨无悔。

希望与大家共同勉励。

南无阿弥陀佛！

第二届「议事委员会」会议前谈话

二○○五年三月十三日

【附录】

一、修心八颂

朗日塘巴 造

第一颂 视众胜宝

愿我于诸有情众，视之尤胜如意宝，

饶益满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

第二颂 视己卑下

愿我与谁相处时，视己较众皆卑下，

从心深处思利他，恒常尊他为最上。

第三颂 观心断惑

愿我恒常观自心，正当烦恼初萌生，

危害自己他人时，立即强行令断除。

第四颂 视恶惜宝

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

第五颂 受亏献利

愿我于诸以嫉妒，非理辱骂谤我者，

亏损失败我取受，利益胜利奉献他。

第六颂 视害为师
愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼虽非理而陷害，亦视彼为善知识。
第七颂 暗取他苦
愿我直接与间接，利乐敬献于慈母，
如母有情诸苦厄，我当暗中自取受。
第八颂 知法如幻
愿我所行此一切，不为八法所垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚
二、和光同尘
入世之法，并非和流同污，而是有「和其光，同其尘」之心量。
对别人要有宽恕之量，
对谤语要有忍辱之量，
对忠言要有虚受之量，
对事物要有容纳之量。
是故：
持身不可太皎洁，一切污辱垢秽，要茹纳得；
与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。
勿以才能而骄人，勿因困穷而变节，勿当得意而忘形，勿为小事而聒嚷。
凡事听其自然，便能灭去不少的烦恼；
小理听其自说，便能灭去不少的辩论。
与众相处，切记一个「默」字；
与世相处，切记一个「宽」字。
能随遇而安，方能与人同住；
能随缘摄化，方能广结善缘。

在人生旅途上，不要只顾往前走，有时需要回头看一看，以免走偏了路。而不管遭遇何等的困逆，都要以微笑去迎接它、排解它，因为微笑的四周充满愉快和安详。
（摘自网络 佚名
三、自己决定别人看你的眼光
苇 笛

美国科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰「伤痕实验」。他们向参与其中的志愿者宣称，该实验旨在观察人们对身体有缺陷的陌生人作何反应，尤其是面部有伤痕的人。

每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。

对此毫不知情的志愿者，被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。

规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！

可实际上，他们的脸上与往常并无二致，没有什么不同。他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了他们的判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：「别人是以你看待自己的方式看待你。」不是吗？
一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；
一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；
一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；
一个叛逆的人，感受到的多是挑剔的眼光……
可以说，有什么样的内心世界，就有什么样的外界眼光。

如此看来，一个人若是长期抱怨自己的处境冷漠、不公、缺少阳光，那就说明，真正出问题的，正是他自己的内心世界，是他对自我的认知出了偏差。这个时候，需要改变的，正是自己的内心；而内心的世界一旦改善，身外的处境必然随之好转。毕竟，在这个世界上，只有你自己，才能决定别人看你的眼光。
（原载《人间福报》，二○○九年三月三十日
四、怨天尤人最损福

莲池大师《自知录》上说：「怨天尤人最损福，一次减三善。」当禅宗五祖讲到「应无所住而生其心」的时候，六祖惠能恍然大悟：「万法万物不离自性！」当即作了个偈子：「何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，

能生万法。」「何期」就是没想到的意思。

他悟到了什么？他悟到了三千大千世界所有佛和佛国土，包括所有的众生和他自己，包括能想像到的和想像不到的，一切都是由自性化现出来的。
正因为我是这样，所以遇到这样的父母；
正因为我是这样，所以遇到这样的配偶；

正因为我是这样，所以遇到这样的子女、朋友、下属、上司、陌生人；正因为我是这样，所以遇到这样的人、事、物。
抱怨六亲、遇到的人、事、物的时候，有没有找出自己对应的落处而改掉呢？

一个人遇到的父母、妻子、子女、朋友、下属、上司都是自己的映现。也就是说，恶妻、恶子女、恶父母、恶友、恶陌生人、恶上司，也都是自己，怨谁都是怨自己，不满谁都是在不满自己。自己是什么样的，自己的世界就是什么样的，自己世界里的人就是什么样的。

这就像自己是一个水晶球，水晶球里有许多相，把这些相放大很多倍，就成了现实中自己身边的人事物，每一个人，每一件事，每一样拥有、遇到，都和水晶球里的一个相对应。自己遇到的人事物，就是给自己拍的一张照片，照片里把自己的每个相都放大百千万倍，清晰地呈现出来了。自己有某个不好的地方，映射出去，就是遇到某个不好的人，或者某件不好的事；反过来说，遇到某个不好的人，或者某件不好的事，追根究底，是自己有某个不好的地方。
有同学问道：

打个比方，如果说一个人的老公爱去PUB，但是他老婆很贤良淑德啊，或许夫妻生活也很好，没有错。这种情况该怎么说呢？

这个妻子必定有一处相关的落处，映现到丈夫身上，就是丈夫爱去PUB；映现到其他人身上，又有不同的表达。也就是说，自己没有这个缺点，身边的人也不会有这个缺点，只是在自己的身上没有表达成行为和事件，还在自己的水晶球上，但是映射到别人身上，就用行为和事件表达出来了。

「心无邪念，自能降魔」，自己没有邪念，魔找不到地方住下去；自己现在没有邪念，不会给过去的恶种合适的环境发芽。

恶报发生是因为过去的恶业吗？大多数都不全是，是因为你现在的日常生活言行某方面有问题，引动过去的恶业发芽。丈夫是我的相，子女是我的相，父母是我的相，朋友是我的相，遇到的人、看到的人都是我的相，到处都是我自己的样子。
骂我的人，恶我的人，遇到的每个人、事、物，都是我自己的落处所化现。
我说谁不好，是在说我自己；我抱怨任何事，都是在抱怨我自己。
有一个人曾经问我，他说怎样才能有一个这样的孩子？

我想了想，告诉他，观察一下其他这样的孩子都有怎样的父亲，如果你也是那样的父亲，那么你就有这样的孩子。
为什么呢？孩子也是自己的一个相映射放大出来的。

当发现别人什么地方不好的时候，马上反思自己何处不对，把自己转了，自己遇到的人、事、物就会是另一番人、事、物。所以佛法里说：「一切唯心造」，因为我现在是这样的，所以我现在遭遇的人、事、物就是这样的，我遇到的一切人、事、物都是我自己的映射。

修心最终要落实到细微实际的言行上，因为心的映射，映射到自己身上是自己的言行，映射到外部世界是身边的人、事、物。
净宗第八代祖师莲池大师亲手书写：
怨天尤人，一次削三善。损福禄第一快！

一念瞋恨，摧毁一千个大劫以来积累的善业福德，所以生瞋恨叫做「火烧功德林」。你以为没有生瞋恨、发脾气，其实你看不惯、讨厌、反感、争执的时候已经起了瞋，即使针尖大的瞋恨，菩萨也能观察得清清楚楚。

看到别人邪淫、贪污、贫穷、吵架、讨厌，自己也有问题，「应观法界性，一切唯心造」。
看到别人的过失，就想到和明白这是自己的不清净心感应出来的：

看到别人邪淫，想到和明白是自己淫心所感，忏悔；看到别人贪污，想到和明白是自己贪心所感，忏悔；看到别人贫穷，想到和明白是自己吝啬所感，忏悔；看到别人吵架，想到和明白是自己瞋恨所感，忏悔。

各种灾害，环境污染，人心不古等等，都是自己感应出来的，都要忏悔！时时忏悔，处处忏悔。先忏悔自己，然后为众生忏悔。

所以佛门里有句话：「有福报的人，从来看不到是非、听不到是非；没有福报的人，常常看到是非、听到是非、说是非。」看别人这里不好，那里不对，这说明自己业障重、福德薄、很多

地方都不好——共业感召。白话说，就是「物以类聚」，看到、听到，也是聚的一种。
（摘自网络 佚名
南无阿弥陀佛

师兄，末学来推荐一个文档，里面集合了很多传统文化、戒淫修福、中医养生、净土宗念佛等善书、经论，希望能够帮助到您和您身边的人！
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP
善书合集,请下载后，随缘流通！
南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
http://fabao.hongyuansi.com/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！
净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/
净宗讲堂 在线观看
http://www.hongyuansi.com/3490.html
弘愿寺网站
http://www.hongyuansi.com/
南无阿弥陀佛

http://pan.baidu.com/share/link?shareid=643608&uk=2701938221这个网盘内储存的是净土宗经论（104本）！请下载、解压后，随缘流通！
佛教音乐(一心念佛)
http://pan.baidu.com/s/1zi1rh
净土宗法义开示（MP3）
http://pan.baidu.com/s/1vdSQ8
弘愿寺最新版电子书
http://pan.baidu.com/s/1sjpo0Fj#dir
超级QQ群：
北京善导念佛群 100713565
善导专修念佛群二 59659710
善导专修念佛群三 151654835

一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。顺彼佛愿故。
http://hi.baidu.com/new/980798565
我的百度空间，欢迎来做客！
东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi
戒色百科全书

http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）http://pan.baidu.com/s/1EaNq6
般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou
念佛群：189181812 49181252 65904156 186655372 28338746 164106671 21565225 169232847 11218660 109133876 161774032 212248265